



Uge 17

Træningsprogram

OPVARMNING



3 x 5 min – tempoøgning de sidste 30 sek

TEKNIK



Fødderne ude af spændholtet

PROGRAM



5 x (1+1+1)/2 min rolig/moderat/hård roning

Video af teknikøvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=AFLUsCKDHvo>



Giv feedback på ugens træningsprogram og læg billeder op fra jeres træning på Kom-I-Forms [facebook-side](#)

Beskrivelse af ugens program

OPVARMNING



3 x 5 min – tempoøgning de sidste 30 sek

TEKNIK



Fødderne ude af spændholtet

Udførelse: Ro med fødderne ude af spændholtet.

Træner: Afviklingen. At udføre afviklingen i armene, så armene trykker fødder ned i spændholtet.

PROGRAM



5 x (1+1+1)/2 min rolig/moderat/hård roning

Programmet er opdelt af 5 blokke på 3 min med 2 min pause i mellem. Samlet tid: 23 min. Hver blok består af:

- 1 min rolig roning
- 1 min moderat roning
- 1 min hård roning
- 2 min pause (rolig roning eller skift)

Husk – er vejret dårligt kan træningsprogrammet laves i ro-ergometre