

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 20 min

3 x (tagopbygning, 10 tag -> pyramide 24-34, 10 tag / Skift)

B) Træning

Tid: ca. 38 min

4 x (4 x 20 s, T= 28, 30, 32, max / P= 40 s) / P= 2 min inkl. skift

C) Afroning / Teknik

Tid: ca. 10 min

Stop i afvikling: 2 x 2 min / skift

Stop over knæ: (strakte ben og strakte arme): 2 x 2 min / skift

- Fokus er samtidighed i afvikling og i fremkørsel

Noter

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 20 min

2 min T= 18

3 x (1+1+1+1+1+1min), T= 18+20+22+24+26+28 / P= skift

B) Træning

Tid: ca. 21 min

3 x 5 min (6 tag + 6 tag...), T= 20 + Max / P= 2 min inkl. skift

C) Afroning / Teknik

Tid: ca. 6 min

Fødderne ude af spændholtet: 3 x 2 min

- *Forsøg at øge tempoet for hvert 10. tag i hver af de 2 min.*

Se hvor højt I kan komme

Noter

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 22 min

2 x tagopbygning, 10 tag -> pyramide 24-32, 10 tag / skift

B) Træning

Tid: ca. 25 min

5 x 3 min (10 tag + 10 tag...), T= Max + 20 / P= 2 min inkl. skift

C) Teknik

Tid: ca. 12 min

2 x Trappe 22-32, 10 tag – lodret åreblad i høje tempi

Noter

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

<p>A) Opvarmning</p> <p>5 min, T= 22 2 x pyramide, 10 tag, 24-max</p>	<p>Tid: ca. 15 min</p>
<p>B) Træning</p> <p>10 x (10+10+10 tag), T= 28+30+max / P= 1 min - Skift efter hvert 2. interval</p>	<p>Tid: ca. 20 min</p>
<p>C) Afroning / Teknik</p> <p>2 x tagopbygning 30 tag /skift <i>- Fokus på koordinering af motor 1-2-3 og samtidighed</i></p>	<p>Tid: ca. 8 min</p>
<p>Noter</p>	

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 20 min

3 x tagopbygning; 10 tag -> pyramide 22-34, 10 tag / Skift

B) Træning

Tid: ca. 18 min

10 x 20 tag, T= Max / P= 1 min
- Skift efter hvert 2. interval

C) Afroning / Teknik

Tid: ca. 10 min

Stop i afvikling: 2 x 2 min / skift
Stop over knæ: (strakte ben og strakte arme): 2 x 2min / skift
- Fokus er samtidighed i afvikling og i fremkørsel

Noter

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 20 min

2 min, T= 18

3 x (1+1+1+1+1+1 min), T= 18+20+22+24+26+28 / P= skift

- Fokus på langsom fremkørsel i lave tempi

B) Træning

Tid: ca. 20 min

3 x (10, 15, 20, 25 og 30 tag, T= max / P= tag køres hvert minut, pause indtil starten på næste minut) / P= 2 min

C) Afroning / Teknik

Tid: ca. 8 min

2 x tagopbygning 30 tag / skift

- Fokus på koordinering af motor 1-2-3 og samtidighed

Noter

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 14 min

2 x tagopbygning, 10 tag -> pyramide 22-32-22; 10 tag / skift

B) Træning

Tid: ca. 25 min

5 x 4 min (5+10+5+10 tag..., T= max + 20 / P= 1 min inkl. skift

C) Afroning / Teknik

Tid: ca. 6 min

Fødderne ude af spændholtet: 3 x 2 min

- Forsøg at øge tempoet for hvert 10. tag i hver af de 2 min. Se hvor højt I kan komme

Noter

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning Tid: ca. 20 min
2 min T= 18
3 x (1+1+1+1+1+0,5+0,5 min), T= 18+20+22+24+26+28+30+32
/ P= skift
- Fokus på langsom fremkørsel i lave tempi

B) Træning Tid: ca. 28 min
4 x (**10+50+20+40+30+30+40+20+50 s**), T= max + ingen
roning... / P= 2 min inkl. skift

C) Afroning / Teknik Tid: ca. 8 min
Stop i afvikling: 2 x 2 min / skift
Stop over knæ: (strakte ben og strakte arme): 2 x 2 min / skift
- Fokus er samtidighed i afvikling og i fremkørsel

Noter

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 14 min

2 x tagopbygning; 20 tag -> pyramide 24-32, 10 tag / Skift

B) Træning

Tid: ca. 42 min

3 x (6 x (40 s + 80 s), T= Max + 20) / P= 2 min inkl. skift
- Hold fuld taglængde i tempo 20 og følg rytmen

C) Afroning / Teknik

Tid: ca. 12 min

Tempo 18, fuld taglængde og tryk: 2 x 3 min / skift
Fødderne ude af spændholtet: 2 x 3 min / skift

Noter

På vand

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning Tid: ca. 20 min
2 min T= 18
3 x (1+1+1+1+1+0,5+0,5 min), T= 18+20+22+24+26+28+30+32
/ P= skift
- Fokus på langsom fremkørsel i lave tempi

B) Træning Tid: ca. 20 min
20 min (45 s + **15 s**), T= 20 + max / P= skift efter hver 4. min
- Fokus på langsom fremkørsel og fulde taglængder i tempo 20

C) Afroning / Teknik Tid: ca. min

Noter

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

<p>A) Opvarmning</p> <p style="text-align: center;"><i>Roning + styrkeøvelser</i></p> <p>15 tag, T= 20 + 15 sit-ups +15 tag, T= 22 + 10 armstrækkere +15 tag, T= 24 + 10 lunges½ +15 tag, T= 26 + 15 sit-ups +15 tag, T= 28 + 10 armstrækkere +15 tag, T= 30 + 10 lunges</p>	<p>Tid: ca. 12 min</p>
<p>B) Træning</p> <p style="text-align: center;">Stafet i hold á 3-5 personer. 8 km så hurtigt som muligt. Skift hvert 20. sekund.</p>	<p>Tid: ca. 30 min</p>
<p>C) Gulvøvelser</p> <p style="text-align: center;">Planke: Så længe som muligt 3 x (40 s cobra + 40 s hoftestræk (20 s på hvert ben) + 40 s foroverbøjstræk)</p>	<p>Tid: ca. 8 min</p>
<p>Noter</p>	

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

20 min, T= 20

Tid: 20 min

Undervejs tages der hvert 2. minut 10 tag i hhv.:

T= 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36 og max

B) Træning

Tid: 22 min

3 x 500 m så hurtigt som muligt, T= MAX / P= 5 min

* Man kan vælge at være to om hver maskine

C) Gulvøvelser

Tid: 15 min

20 airsquats + 10 armstrækkere

+18 airsquats + 9 armstrækkere

+16 airsquats + 8 armstrækkere

:

:

+2 airsquats + 1 armstrækker

Noter

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 12 min

Tagopbygning; 20 tag kun med arme, 20 tag med arme + ryg,
20 tag med halv sædekørsel og 20 fulde tag

B) Træning

Tid: ca. 12 min

20 s; T= 20 / P= 40 s

+20 s; T= 22 / P= 40 s

+20 s; T= 24 / P= 40 s

+20 s; T= 26 / P= 40 s

... Fortsæt indtil du ikke kan ro hurtigere.

* Det er ikke meningen at alle nødvendigvis kommer lige langt.

C) Gulvøvelser

Tid: ca. 15 min

5 x

(5 burpees + 10 lunges + 15 airsquats) /

P= start så snart du er klar igen

Noter

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: 20 min

20 min, T= 20

Undervejs tages der hvert 2. minut 10 tag i hhv.:

T= 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36 og max

B) Træning

Tid: 27 min

2 x (5 x 1 min; T= 18 med maksimalt tryk* / P= 1 min) / 3 min

1 min så langt som muligt; T= frit

C) Gulvøvelser

Tid: 10 min

3 x (10 lunges + 5 dips + 15 sit-ups)

2 x (80 s hoftestræk (40 s på hvert ben) + 40 s indadførerstræk)

Noter

*Meget vigtig at man i dette program forsøger at trykke så hårdt som muligt. Fokus er på at benene skal arbejde. Det er tilladt at sætte drag factoren væsentlig højere, end hvad man normalt roer med.

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

<p>A) Opvarmning</p> <p>16 min, T= 22</p> <p>Undervejs tages der hvert 2. minut 10 tag i hhv.: T= 26, 28, 30, 32, 34, 36 og max</p>	<p>Tid: 16 min</p>
<p>B) Træning</p> <p>Stafet i hold á 3-6 personer</p> <p>10 km så hurtigt som muligt. Skift efter hver 250. m</p>	<p>Tid: min</p>
<p>C) Afroning / Teknik</p> <p>3 x (10 lunges + 5 dips + 15 sit-ups)</p> <p>2 x (80 s hoftestræk (40 s på hvert ben) + 40 s indadførerstræk)</p>	<p>Tid: 10 min</p>
<p>Noter</p>	

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 12 min

Roning + styrkeøvelser

15 tag, T= 20 + 15 sit-ups

+15 tag, T= 22 + 10 armstrækkere

+15 tag, T= 24 + 10 lunges

+15 tag, T= 26 + 15 sit-ups

+15 tag, T= 28 + 10 armstrækkere

+15 tag, T= 30 + 10 lunges

B) Træning

Tid: ca. 30 min

Stafet i hold á 3-5 personer.

8 km så hurtigt som muligt. Skift hvert 20. sekund.

C) Gulvøvelser

Tid: ca. 8 min

Planke: så længe som muligt

3 x (40 s cobra + 40 s hoftestræk (20 s på hvert ben) + 40 s foroverbøjstræk)

Noter

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning	20 min, T= 20	Tid: 20 min
Undervejs tages der hvert 2. minut 10 tag i hhv.: T= 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36 og max		
B) Træning	10 s max sprint + 50 s pause +20 s max sprint + 40 s pause +30 s max sprint + 30 s pause +40 s max sprint + 20 s pause +50 s max sprint + 10 s pause +60 s max sprint	Tid: 6 min
C) Gulvøvelser	5 x (30 s planke + 30 s planke på højre side + 30 s planke på venstre side + 30 s valgfri strækøvelse)	Tid: 10 min
Noter		

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

<p>A) Opvarmning</p> <p>20 min, T= 20</p> <p>Undervejs tages der hvert 2. minut 10 tag i hhv.: T= 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36 og max</p>	<p>Tid: 20 min</p>
<p>B) Træning</p> <p>3 x 500 m så hurtigt som muligt, T= MAX / P= 5 min * Man kan vælge at være to om hver maskine</p>	<p>Tid: 22 min</p>
<p>C) Gulvøvelser</p> <p>20 airsquats + 10 armstrækkere +18 airsquats + 9 armstrækkere +16 airsquats + 8 armstrækkere : : +2 airsquats + 1 armstrækker</p>	<p>Tid: 15 min</p>
<p>Noter</p>	

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

A) Opvarmning

Tid: ca. 12 min

Roning + styrkeøvelser

15 tag, T= 20 + 15 sit-ups

+15 tag, T= 22 + 10 armstrækkere

+15 tag, T= 24 + 10 lunges

+15 tag, T= 26 + 15 sit-ups

+15 tag, T= 28 + 10 armstrækkere

+15 tag, T= 30 + 10 lunges

B) Træning

Tid: ca. 40 min

Stafet i hold á 3-6 personer

10 km så hurtigt som muligt. Skift efter hver 250 m

C) Gulvøvelser

Tid: ca. 6 min

3 x

(30 s planke + 30 s planke på højre side + 30 s planke på venstre side + 30 s valgfri strækøvelse)

Noter

Ergometer

Korte intervaller og høje tempi (A program)

<p>A) Opvarmning</p> <p>20 min, T= 20</p> <p>Undervejs tages der hvert 2. minut 10 tag i hhv.: T= 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36 og max</p>	<p>Tid: 20 min</p>
<p>B) Træning</p> <p>2 x (5 x 1 min; T= 18 med maksimalt tryk* / P= 1 min) / 3 min 1 min så langt som muligt; T= frit</p>	<p>Tid: 27 min</p>
<p>C) Gulvøvelser</p> <p>3 x (10 lunges + 5 dips + 15 sit-ups) 2 x (80 s hoftestræk (40 s på hvert ben) + 40 s indadførerstræk)</p>	<p>Tid: 10 min</p>
<p>Noter</p> <p>*Meget vigtig at man i dette program forsøger at trykke så hårdt som muligt. Fokus er på at benene skal arbejde. Det er tilladt at sætte drag factoren væsentlig højere, end hvad man normalt roer med.</p>	

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowrøning i tempo 24
(Pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 40 min

5 x (3+2+1), T= 26+28+30 / P= 2 min inkl. skift

C) Afrøning / Teknik

Tid: 10 min

10 min lodret åreblad.

Fokuspunkt: Tryk årebladet helt ud af vandet.

Noter

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning 10 tag -> pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 42 min

6 x (3+2+1), T= 24+28+30 / P= 1 min inkl. skift*

C) Afroning / Teknik

2 min afroning.

Tid: 10 min

Stop i afvikling: (2 min / skift) x 2

Fokuspunkt: Tryk åren ud af vandet samtidigt.

4 min afroning

Noter

*I en bådtype uden skift hold 2 minutters pause.

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 47 min

8 x (2+2+1), T= 24+26+30 / skift*

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

10 min lodret åreblad.

Fokuspunkt: Tryk årebladet helt ud af vandet.

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning	Tid: 15 min
5min flowroning i tempo 24 (Pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2	
B) Træning	Tid: 47 min
8 x (1+2+2), T= 24+26+28 / skift*	
C) Afroning / Teknik	Tid: 10 min
10 min med fødderne ud af spændholt. <i><u>Fokuspunkt:</u> Buk op i hoften inden fremkørsel.</i>	
Noter	
*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.	

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 47 min

8 x (2+2+1), T= 24+26+28 / skift*

C) Afroning / Teknik

2 min afroning.

Tid: 10 min

Stop i afvikling: (2 min / skift) x 2

Fokuspunkt: Tryk åren ud af vandet samtidigt.

4 min afroning

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowrøring i tempo 24
(Pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 42 min

6 x (2+2+1), T= 26+28+30 / P= 2 min inkl. skift

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

10 min lodret åreblad.

Fokuspunkt: Tryk årebladet helt ud af vandet.

Noter

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowrøring i tempo 24
(Pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 42 min

6 x (1+3+1), T= 26+28+30 / P= 2 min inkl. skift

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

10 min med fødderne ud af spændholt.

Fokuspunkt: Buk op i hoften inden fremkørsel.

Noter

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowrøring i tempo 24
(Pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 45 min

9 x (1+1+2), T= 24+26+28 / P= 1 min inkl. skift*

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

10 min lodret åreblad.

Fokuspunkt: Tryk årebladet helt ud af vandet.

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 49 min

10 x (2+1+1), T= 24 + 26 + 28 / skift*

C) Afroning / Teknik

2 min afroning.

Tid: 10 min

Stop i afvikling: (2 min / skift) x 2

Fokuspunkt: Tryk åren ud af vandet samtidigt.

4 min afroning

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause og tag 8 intervaller.

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 40 min

8 x (1+1+2), T= 24+26+30 / P= 1 min inkl. skift

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

10 min med fødderne ud af spændholt.

Fokuspunkt: Buk op i hoften inden fremkørsel.

Noter

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22
(Pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 48 min

5 x (2+2 min), T= 24+26 / P= 1 min
4 x 4 min, T= 28 / P= 2 min

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22.

Noter

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 13 min

13 min, T= Start i 18 og stig med 1 tag pr minut til T= 30

B) Træning

Tid: 46 min

6 x (2+2+2), T= 24+26+28 / P= 2 min

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22.

Noter

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22
(Pyramide 24-32, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 50 min

7 x (2+2+1 min), T= 26+28+30 / P= 2,30 min

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22.

Noter

På vand

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 13 min

13 min, T= Start i 18 og stig med 1 tag pr minut til T= 30

B) Træning

Tid: 46 min

8 x (1+3 min), T= 24+28 / P= 2 min

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22.

Noter

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

<p>A) Opvarmning</p> <p>5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22 Pyramide 20–30: 10, 20, 30, 20, 10 tag</p>	<p>Tid: 15 min</p>
<p>B) Træning</p> <p>15 min steady state T 24. To om ét ergometer: 6 x 1.000 m pr hold / P= når makkeren ror.</p>	<p>Tid: 39 min</p>
<p>C) Afroning / Teknik</p> <p>5 min. T 22. Drag helt ned. Fødderne ud af spændholt.</p>	<p>Tid: 5 min</p>
<p>Noter</p>	

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Pyramide 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 38 min

5 x (3+2+1 min), T= 24+28+30 / P= 2 min

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Noter

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Pyramide 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 42,5 min

6 x (2+1+2 min), T= 24+28+30 / P= 2,5 min

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Fødderne ud af spændholt.

Noter

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 13 min

13 min, T= Start i 18 og stig med 1 tag pr minut til T= 30

B) Træning

Tid: 40 min

15 min steady state T 24.

To om ét ergometer: 6.000 m pr hold / P= Skift hver 500 m

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Noter

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

<p>A) Opvarmning</p> <p>5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22 Pyramide 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag</p>	<p>Tid: 15 min</p>
<p>B) Træning</p> <p>Tre om to ergometre. 9 x (2+2+1 min), T= 24+26+30 / Skift hvert 5. min. + gulvøvelse*.</p>	<p>Tid: 45 min</p>
<p>C) Afroning / Teknik</p> <p>5 min. T 22. Drag helt ned.</p>	<p>Tid: 5 min</p>
<p>Noter*</p> <p>Roeren uden ergometer laver gulvøvelser (en øvelse til ben, en øvelse til ryg og mave, en øvelse til arme) i 3 min + P= 2 min.</p>	

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Pyramide 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 45 min

5 x (2+3+1 min), T= 24+26+30 / P= 3 min inkl. gulvøvelse*

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Fødderne ud af spændholt.

Noter

Vælg 5 forskellige styrkeøvelser til de 5 forskellige gange.
Lav øvelserne indenfor en tidsramme af 2 min inkl. ud og ind af ergometer.

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning	Tid: 15 min
5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22 Pyramide 20–30: 10, 20, 30, 20, 10 tag	
B) Træning	Tid: 39 min
6 x (1+1+1+1 min), T= 24+26+28+30 / P= 3 min inkl. gulvøvelse*	
C) Afroning / Teknik	Tid: 5 min
5 min. T 22. Drag helt ned. Fødderne ud af spændholt.	
Noter	
Vælg 5 forskellige styrkeøvelser til de 5 forskellige gange. Lav øvelserne indenfor en tidsramme af 2 min inkl. ud og ind af ergometer.	

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

<p>A) Opvarmning</p> <p>5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22 Pyramide 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag</p>	<p>Tid: 15 min</p>
<p>B) Træning</p> <p>Tre om to ergometer. 9 x (2+2 min), T= 26+28 / Skift hvert 4 min. + gulvøvelse*.</p>	<p>Tid: 40 min</p>
<p>C) Afroning / Teknik</p> <p>5 min. T 22. Drag helt ned.</p>	<p>Tid: 5 min</p>
<p>Noter*</p> <p>Roeren uden ergometer laver gulvøvelser (en øvelse til ben, en øvelse til ryg og mave, en øvelse til arme) i 2 min + P= 2 min.</p>	

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning	Tid: 13 min 13 min, T= Start i 18 og stig med 1 tag pr minut til T= 30
B) Træning	Tid: 40 min Tre om to ergometer. 9 x (1+1+2 min), T= 24+26+30 / Skift hvert 4 min. + gulvøvelse*.
C) Afroning / Teknik	Tid: 5 min 5 min. T 22. Drag helt ned. Fødderne ud af spændholt.
Noter* Roeren uden ergometer laver gulvøvelser (en øvelse til ben, en øvelse til ryg og mave, en øvelse til arme) i 2 min + P= 2 min.	

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

<p>A) Opvarmning</p> <p>5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22 Pyramide 20 – 30: 10, 20, 30, 20, 10 tag</p>	<p>Tid: 15 min</p>
<p>B) Træning</p> <p>8 x (1+1) min, T= 28+30 / P= 1,5 min</p>	<p>Tid: 26,5 min</p>
<p>C) Afroning / Teknik</p> <p>5 min. T 22. Drag helt ned. Fødderne ud af spændholt.</p>	<p>Tid: 5 min</p>
<p>Noter</p>	

Ergometer

Mellemlange intervaller og tempo 24 - 30

(B program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Pyramide 24-32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

6 x (1+2 min), T= 28+30 / P= 2 min

C) Afroning / Teknik

5 min. T 22. Drag helt ned.

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> Pyramide 22-28, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 36 min

5 x (3+3+3), T= 22+24+26 / skift*

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

5 min med fødderne ud af spændholt.

Fokuspunkt: Buk op i hoften inden fremkørsel

5 min afroning.

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> Pyramide 22-28, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 40 min

5 x (2+2+2+2), T= 22+24+26+24 / skift*

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

10 min med lodret åreblad.

Fokuspunkt: Tryk årebladet ud af vandet i én konsekvent bevægelse

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning 10 tag -> Pyramide 22-28, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 45 min

5 x (1+2+3+3), T= 22+24+26+24/skift*

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

5 min med fødderne ud af spændholt.

Fokuspunkt: Buk op i hoften inden fremkørsel

5 min afroning.

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning 10 tag -> Pyramide 22-28, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 42 min

6 x (2+2+2+1), T= 22+24+26+28 / skift*

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

10 min med lodret åreblad.

Fokuspunkt: Tryk årebladet ud af vandet i én konsekvent bevægelse

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

Forslag til tilpasning 6 x (2+2+2+ _).

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning 10 tag -> Pyramide 22-28, 10 tag / skift) x 2

B) Træning

Tid: 42 min

6 x (1+1+1+1+1+1+1), T= 22+24+26+28+26+24+22 / skift*

C) Afroning / Teknik

2 min afroning.

Tid: 10 min

Stop i afvikling: (2 min / skift) x 2

Fokuspunkt: Tryk åren ud af vandet samtidigt.

4 min afroning

Noter

*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 12 min

3 x pyramide; 10 tag, 24-30 / P= skift

B) Træning

Tid: 30 min

3 x (1+2+3+2+1), T= 28+26+24+22+20 / P= 1 min inkl. skift

C) Afroning / Teknik

Stop i afvikling:

Tid: 6 min

3 x 2 min / skift

- Fokus på at få båden til at glide langt og på at følge hindanden.

Noter

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning	Tid: 12 min
3 x pyramide; 10 tag, 24-30 / P= skift	
B) Træning	Tid: 27 min
3 x 3 min, T= 22 / P= Skift 3 x 3 min, T= 24 / P= Skift 3 x 2 min, T= 26 / P= Skift 3 x 1 min, T= 28 / P= Skift	
C) Afroning / Teknik	Tid: 6 min
3 x tagopbygning; 20, med lodret åreblad / skift <i>- Fokus på at få åren rent og stort ud af vandet.</i>	
Noter	

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 10 min

2 x tagopbygning; 10tag -> pyramide; 10 tag, 24-28 / P= skift

B) Træning

Tid: 30 min

5 x (1+1+2+1+1min), T= 22+24+26+24+22 / skift*

C) Afroning / Teknik Tid: 6 min

3 x tagopbygning; 10tag, med lodret åreblad.
- Fokus på at få åren rent og stort ud af vandet.

Noter

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning 2 x tagopbygning; 10 tag / P= skift 4 x 15 tag, T= 28 / P= 30 s inkl. skift	Tid: 10 min
B) Træning 6 x (3+1+0,5+0,5min), T= 22+24+26+28 / skift	Tid: 30 min
C) Afroning / Teknik 3 x 2 min med fødderne ude af spændholt <i>- Fokus på langsom fremkørsel samt at koordinere motor 1-2-3</i>	Tid: 6 min
Noter	

På vand

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning 2 x tagopbygning; 10 tag/ P= skift 4 x 15 tag, T= 28 / P= Skift	Tid: 10 min
B) Træning 25 min, T= 26 / P= Skift hvert 3.-4. min*	Tid: 25 min
C) Afroning / Teknik 3 x tagopbygning; 10tag, med lodret åreblad. <i>- Fokus på koordinering af motor 1-2-3</i>	Tid: 6 min
Noter	

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 24
Pyramide 24 – 32, 10 tag

B) Træning

Tid: 41 min

4 x (4+3+1 min), T= 24+26+30 / P= 3 min
I løbet af pausen stå 30 s i planke.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Noter

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 13 min

13 min, T= Start i 18 og stig med 1 tag pr minut til T= 30

B) Træning

Tid: 40 min

24 min: To om ét ergometer. Steady state T 24
+ gulvøvelse*.

4 x (1+1 min), T= 28+30 /P= når makkeren ror.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Fødderne ud af spændholt.

Noter*

Makker laver gulvøvelser (en øvelse til ben, en øvelse til ryg og mave, en øvelse til arme) i 2,30 min + P= 1,30 min.

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning 5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 24 Pyramide 24 – 32, 10 tag	Tid: 15 min
B) Træning Tre om to ergometer. 12 x 4 min, T= 24 / Skift hvert 4 min. + gulvøvelse*.	Tid: 48 min
C) Afroning / Teknik 5 min. T 22. Drag helt ned. Fødderne ud af spændholt.	Tid: 5 min
Noter* Roeren uden ergometer laver gulvøvelser (en øvelse til ben, en øvelse til ryg og mave, en øvelse til arme) i 2 min + P= 2 min.	

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Pyramide 20 – 30: 10, 20, 30, 20, 10 tag

B) Træning

Tid: 40 min

3 x 12 min, T= 24 / P= 2 min

C) Afroning / Strækøvelser

Tid: 10 min

Udvælg fem forskellige strækøvelser.

5 min. T 22. Drag helt ned.

Fødderne ud af spændholt.

Noter

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Pyramide 24 – 32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 40 min

To om ét ergometer. Max T= 26.

Mænd: 10.000 m / P= Skift hvert 2. min.

Kvinder: 8.000 m / P= Skift hvert 2. min.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Noter

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 13 min

13 min, T= Start i 18 og stig med 1 tag pr minut til T= 30

B) Træning

Tid: 45 min

To om ét ergometer. Max T= 26.
10 x 1.000 m / P= når makkeren ror + gulvøvelse*.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.
Fødderne ud af spændholt.

Noter*

Roeren uden ergometer laver gulvøvelser (en øvelse til ben, en øvelse til ryg eller mave, en øvelse til arme) i 2 min.

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Pyramide 24 – 32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 45 min

4 x (4+3+2 min), T= 22+24+26 / P= 3 min

I løbet af pausen stå 1 min i planke.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Noter

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 13 min

13 min, T= Start i 18 og stig med 1 tag pr minut til T= 30

B) Træning

Tid: 45 min

4 x (3+3+3 min), T= 22+24+26 / P= 3 min
I løbet af pausen stå 1 min i planke.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.
Fødderne ud af spændholt.

Noter

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 24

Pyramide 24 – 32 : 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 45 min

2 x (6+5+4+3+2+1 min), T= 18+20+22+24+26+28 / P= 3 min

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Noter

Ergometer

Længere intervaller og lavere tempi (C program)

A) Opvarmning

Tid: 13 min

13 min, T= Start i 18 og stig med 1 tag pr minut til T= 30

B) Træning

Tid: 40 min

4 x (1+2+3+1 min), T= 20+22+24+28 / P= 3 min
I løbet af pausen lav 30 s maveøvelse + 30 sek rygøvelse.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.
Fødderne ud af spændholt.

Noter