

# A program

A) Opvarmning

Tid: ca. 20 min

3 x (tagopbygning, 10 tag -> trappe 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

# 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

# A program

A) Opvarmning

Tid: ca. 22 min

2 x tagopbygning, 10 tag -> pyramide 22-32-22, 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

# A program

A) Opvarmning

Tid: ca. 15 min

5 min, T= 22  
2 x Trappe 5 tag, 24-max

B) Træning

Tid: ca. 20 min

10 x (10+10+10 tag), T= 28+30+max / P= 1 min  
- Skift efter hvert 2. interval

C) Afroning / Teknik

Tid: ca. 8 min

2 x tagopbygning 30 tag /skift  
*- Fokus på koordinering af motor 1-2-3 og samtidighed*

Noter

# A program

A) Opvarmning

Tid: ca. 20 min

3 x tagopbygning; 10 tag -> trappe 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

# 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

# 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

# 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



# A program

A) Opvarmning

Tid: ca. min

2 x tagopbygning; 20 tag -> trappe 24-32, 20 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

# A program

A) Opvarmning

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

# A program - ergometer

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 $\frac{1}{2}$

+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

# A program - ergometer

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

# A program - ergometer

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

# A program - ergometer

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.

# A program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 16 min

16 min, T= 22

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

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

B) Træning

Tid: min

Stafet i hold á 3-6 personer

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

C) Afroning / Teknik

Tid: min

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

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

Noter

# A program - ergometer

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



# A program - ergometer

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

10 s max sprint + 50 s pause

Tid: 6 min

+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

C) Gulvøvelser

5 x

Tid: 10 min

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

Noter

# A program - ergometer

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

# A program - ergometer

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

# A program - ergometer

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.

## B program

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowrøning i tempo 24  
Pyramide 24-32-24, 10 tag

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

## B program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning 10 tag -> trappe 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.

## B program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

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

B) Træning

Tid: 40 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.

## B program

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowroning i tempo 24  
Pyramide 24–32–24, 10 tag

B) Træning

Tid: 40 min

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

C) Afroning / Teknik

Tid: 10 min

10 min med fødderne ud af spændholt.

Fokuspunkt: Buk op i hoften inden fremkørsel.

Noter

\*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.



## B program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

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

B) Træning

Tid: 40 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.

## B program

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowroning i tempo 24  
Pyramide 24–32–24, 10 tag

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

## B program

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowroning i tempo 24  
Pyramide 24–32–24, 10 tag

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

## B program

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5min flowroning i tempo 24  
Pyramide 24 – 32 – 24, 10 tag

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.

## B program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

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

B) Træning

Tid: 40 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.

## B program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> trappe 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

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 47 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. Drag helt ned.

Noter

## B program - ergometer

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. Drag helt ned.  
Fødderne ud af spændholt.

Noter



## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

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. Drag helt ned.  
Fødderne ud af spændholt.

Noter

## B program - ergometer

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. Drag helt ned.

Noter

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 20–30: 10, 20, 30, 20, 10 tag

B) Træning

Tid: 39 min

15 min steady state T 24.  
To om ét ergometer: 6 x 1.000 m pr hold / P= når makkeren ror.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

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

Noter

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 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

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 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

## B program - ergometer

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

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 45 min

Tre om to ergometre.  
9 x (2+2+1 min), T= 24+26+30 / Skift hvert 5. min.  
+ gulvøvelse\*.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Noter\*

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.

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Trappe 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.



## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 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.

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Trappe 24–32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 40 min

Tre om to ergometer.

9 x (2+2 min), T= 26+28 / Skift hvert 4 min.

+ gulvøvelse\*.

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

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.

## B program - ergometer

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.

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22

Trappe 20 – 30: 10, 20, 30, 20, 10 tag

B) Træning

Tid: 26,5 min

8 x (1+1) min, T= 28+30 / P= 1,5 min

C) Afroning / Teknik

Tid: 5 min

5 min. T 22. Drag helt ned.

Fødderne ud af spændholt.

Noter

## B program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 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.

## C program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> trappe 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.

# C program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning; 10 tag -> trappe 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

10 min med lodret åreblad.

Tid: 10 min

*Fokuspunkt: Tryk årebladet ud af vandet i én konsekvent bevægelse*

Noter

\*I en bådtype uden skift hold 1 minuts pause.

# C program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning 10 tag -> trappe 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.



# C program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning 10 tag -> trappe 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+ \_).

# C program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

(Tagopbygning 10 tag -> trappe 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.

## C program

A) Opvarmning

Tid: 12 min

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

B) Træning

Tid: 27 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

# C program

A) Opvarmning

Tid: 12 min

3 x trappe; 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  
- Fokus på at få åren rent og stort ud af vandet.

Noter

# C program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

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

B) Træning

Tid: 30 min

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

C) Afroning / Teknik: 6 min

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

Noter

# C program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

2 x tagopbygning; 10 tag / P= skift  
4 x 15 tag, T= 28 / P= 30 s inkl. skift

B) Træning

Tid: 30 min

6 x (3+1+0,5+0,5min), T= 22+24+26+28 / skift

C) Afroning / Teknik

Tid: 6 min

3 x 2 min med fødderne ude af spændholt  
*- Fokus på langsom fremkørsel samt at koordinere motor 1-2-3*

Noter

# C program

A) Opvarmning

Tid: 10 min

2 x tagopbygning; 10 tag/ P= skift  
4 x 15 tag, T= 28 / P= Skift

B) Træning

Tid: 25 min

25 min, T= 26 / P= Skift hvert 3.-4. min\*

C) Afroning / Teknik

Tid: 6 min

3 x tagopbygning; 10tag, med lodret åreblad.  
- Fokus på koordinering af motor 1-2-3

Noter

## C program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 24  
Trappe 24 – 32: 10, 15, 20, 15, 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



## C program - ergometer

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  
+ leg eller 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\*

Se variationskartotek for "Makkerhent" eller,  
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.

## C program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 24  
Trappe 24 – 32: 10, 15, 20, 15, 10 tag

B) Træning

Tid: 48 min

Tre om to ergometer.  
12 x 4 min, T= 24 / 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.

## C program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowrøning med fokus på teknik i tempo 22

Trappe 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

## C program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 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

## C program - ergometer

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.

## C program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 22  
Trappe 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

## C program - ergometer

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

## C program - ergometer

A) Opvarmning

Tid: 15 min

5 min flowroning med fokus på teknik i tempo 24

Trappe 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



## C program - ergometer

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