

Uge 42:

Opvarmning:

5 min let roning

4x15 hårde tag/10 lette tag

T=22-24-26-28

Ro langsomt med lille belastning i 5 min. Tag derefter 4 gange 15 hårde tag, hvor intensiteten øges, så du bliver let forpustet ved de første tag, og der kun er luft til en-stavellesord ved de sidste. Tag 10 lette tag mellem hver.

Ved træning i inrigger skiftes der plads mellem hvert interval, således at alle får roet og styret. Trænes med fast styrmand eller i en bådtype uden styrmand fjernes 1 interval for 4-åres programmerne og 2 intervaller for 2-åres programmerne. Derudover indlægges en lille pause på 1-2 min med let roning mellem hvert interval.

Program:

2-åres: 3 x 21 min.

T = 24+26+28

Uden styrmand: 2 x 21 min.

Ro 21 min. i et tempo, hvor I kan føre korte samtaler. Byt pladser. Ro derefter 21 min. i et tempo, hvor det føles anstrengende, og I bliver forpustede. Byt pladser. Ro til sidst 21 min., i et tempo hvor I kun har luft til enstavellesord.

4-åres: 2 x (5 x 7 min.)

T = 26+28

Uden styrmand: 2 x (4 x 7 min.)

Ro 5 intervaller i et tempo hvor det føles anstrengende, og I bliver forpustede. Byt pladser mellem hvert interval. Ro derefter 5 x 7 min. i et tempo hvor I kun har luft til enstavellesord.

2 + 4 åres inrigger 60 min

Ro så langt som muligt på 60 min. Tempoet er så højt, som I kan magte det. I bestemmer selv hvor lange skiftene skal være.

HUSK at afslutte træningen med ca. 5 min let roning.