

Opvarmning:

5 min let roning

4x15 hårde tag/10 lette tag T-24-26-28-30

Ro langsomt med lille belastning i 5 min.

Tag 4 hårde tag tempo 24, 10 lette tag, 15 hårde tag tempo 26, 10 lette tag, 15 hårde tag tempo 28, 10 lette tag, 15 hårde tag tempo 30, 10 lette tag

Nedvarmning:

5 min let roning

Ro langsomt med lille belastning i 5 min.