

Uge 47:

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

1. 8/1min + 7/1min + 6min T=24, 24, 26

Ro 8 min i tempo 24, hold 1 min pause med let roning, ro 7 min i tempo 24, hold 1 min pause med let roning, ro 6 min i tempo 26

2. 3x (6x(45/15sek))/3min T=28

Ro 45 sek i tempo 28, hold 15 sek pause med let roning. Gentag fra stjerne til stjerne 6 gange, hold 3 min pause med let roning, gentag fra stjerne til stjerne 6 gange, hold 3 min pause med let roning, gentag fra stjerne til stjerne 6 gange.

3. 3km/3min + 2km T=24, 26

Ro 3 km i tempo 24, hold 3 min pause med let roning, ro 2 km i tempo 26

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

Uge 48:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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.

Programmer:

1. 2 x (3+2+3+2)/2min T=24-26-24-26

Ro 3 min. i tempo 24, ro 2 min. i tempo 26, ro 3 min. i tempo 24, ro 2 min. i tempo 26. Dette gentages 2 gange med 2 min. pause med let roning mellem hver.

2. 3 x (500m+500m+500m)/3min T=26-28-30

Ro 500 m i tempo 26, ro 500 m i tempo 28, ro 500 m i tempo 30. Dette gentages 3 gange med en pause på 3 min med let roning mellem hver.

3. 4 x 6/2min T=26

Ro 6 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 6 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 6 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 6 min. i tempo 26.

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

Uge 49:

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 15 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

Programmer:

1. 2x (9x(45/15sek))/3min T=28

Ro 9 x (45 sek. i tempo 28, 15 sek pause med let roning). Dette gentages 2 gange med 3 min. pause med let roning mellem hver.

2. 6 km T=26

Ro 6 km i tempo 26

3. 3x (2+2+2+1)/3 min T=24-26-28-30

Ro 2 min. i tempo 24, ro 2 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, ro 1 min. i tempo 30. Dette gentages 3 gange med 3 min. pause med let roning mellem hver.

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

Uge 50:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1. (3+2)km

T=24-26

Ro 3 km i tempo 24, ro 2 km i tempo 26

2. (8+8+8)min

T=22-24-26

Ro 8 min. i tempo 22, ro 8 min. i tempo 24, ro 8 min. i tempo 26

3. 2x (10+1)/2min

T=24-30

Ro 10 min. i tempo 24, ro 1 min. i tempo 30, hold 2 min. pause med let roning, ro 10 min. i tempo 24, ro 1 min. i tempo 30

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

Uge 51:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1. 6 x (2½+½)/1 min.

T=26-30

Ro 2½ min. i tempo 26, ro ½ min. i tempo 30. Dette gentages 6 gange med 1 min. pause med let roning mellem hver.

2. 2 x (8+6+4)/3min

T=22-24-26

Ro 8 min. i tempo 22, ro 6 min. i tempo 24, ro 4 min. i tempo 26, hold 3 min. pause med let roning. Ro 8 min. i tempo 22, ro 6 min. i tempo 24, ro 4 min. i tempo 26.

3. (4+3)km

T=24-26

Ro 4 km i tempo 24, ro 3 km i tempo 26

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

Uge 52:

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

Programmer:

1. 3 km/2 min. + 2 km/2 min. T=24, 26

Ro 3 km i tempo 24, hold 2 min pause med let roning, ro 2 km i tempo 26, hold 2 min pause med let roning.

2. 4 x (1½+1½+1½+½)/2 min. T=26-28-26-30

Ro 1½ min. i tempo 26, ro 1½ min. i tempo 28, ro 1½ min. i tempo 26, ro ½ min. i tempo 30. Dette gentages 4 gange med 2 min. pause med let roning mellem hver.

3. 2 x (10+3)/2 min. T=24-26

Ro 10 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning. Ro 10 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26.

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

Uge 1:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1.2 x (2+2+2+2+2)/2 min. T=28-22-28-22-28

Ro 2 min. i tempo 28, ro 2 min. i tempo 22, ro 2 min. i tempo 28, ro 2 min. i tempo 22, ro 2 min. i tempo 28. Dette gentages 2 gange med 2 min. pause med let roning mellem hver.

2.6/2min + 5/2min + 4/2min + 2min T=26, 28, 30

Ro 6 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 5 min. i tempo 28, hold 2 min. pause med let roning, ro 4 min. i tempo 28, hold 2 min. pause med let roning, ro 2 min. i tempo 30.

3.2x 3km/3min T=26

Ro 3 km i tempo 26, hold 3 min. pause med let roning, ro 3 km i tempo 26.

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

Uge 2:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

4. 2 x (2+2+2+2+2)/2min

T=28-22-28-22-28

Ro 2 min. i tempo 28, ro 2 min. i tempo 22, ro 2 min. i tempo 28, ro 2 min. i tempo 22, ro 2 min i tempo 28. Dette gentages 2 gange med 2 min. pause med let roning mellem hver.

5. 6/2min + 5/2min + 4/2min + 2min

T=26, 28, 28, 30

Ro 6 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 5 min. i tempo 28, hold 2 min. pause med let roning, ro 4 min. i tempo 28, hold 2 min. pause med let roning, ro 2 min. i tempo 30.

6. 2x 3 m/3 min.

T=26

Ro 3 km i tempo 26, hold 3 min. pause med let roning, ro 3 km i tempo 26

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

Uge 3:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1. 4 x (4+2)/2 min. T=24-28

Ro 4 min i tempo 24, ro 2 min i tempo 28. Dette gentages 4 gange med 2 min pause med let roning mellem hver.

2. 3 x (1100m+900m+700m)/3 min. T=24-26-28

Ro 1100 m i tempo 24, ro 900m i tempo 26, ro 700m i tempo 28. Dette gentages 3 gange med 3 min. pause med let roning mellem hver.

3. 2 x 15/3 min. T=26

Ro 15 min. i tempo 26, hold 3 min. pause med let roning, ro 15 min. i tempo 26.

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

Uge 4:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1. 2 x (450m+450m+450m+450m)/4 min. T=22-24-26-28

Ro 450m i tempo 22, ro 450m i tempo 24, ro 450m i tempo 26, ro 450m i tempo 28, hold 4 min pause med let roning. Ro 450m i tempo 22, ro 450m i tempo 24, ro 450m i tempo 26, ro 450m i tempo 28.

2. 2x (1+5+3)/2min T=22-24-26

Ro 1 min. i tempo 22, ro 5 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning. Ro 1 min. i tempo 22, ro 5 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26.

3. 7km T=26

Ro 7 km i tempo 26.

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

Uge 5:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1. (9+6+3+1)min.

T=22-24-26-28

Ro 9 min. i tempo 22, ro 6 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26, ro 1 min. i tempo 28.

2. 4 km/2 min. + 2 km T=26

Ro 4 km i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 2 min. i tempo 26.

3. 3 x (4+2+2)/3 min.

T=24-26-28

Ro 4 min. i tempo 24, ro 2 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, hold 3 min. pause med let roning. Ro 4 min. i tempo 24, ro 2 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, hold 3 min. pause med let roning. Ro 4 min. i tempo 24, ro 2 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28.

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

Uge 11:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1. 6 x 3/1 min.

T = 26

Ro 3 min. i tempo 26. Dette gentages 6 gange med 1 min. pause med let roning mellem hver.

2. 2 x (7+5+3)/3 min.

T = 24-26-28

Ro 7 min. i tempo 24, ro 5 min. i tempo 26, ro 3 min. i tempo 28, hold 3 min. pause med let roning. Ro 7 min. i tempo 24, ro 5 min. i tempo 26, ro 3 min. i tempo 28.

3. 6 x (1+2+1)/2 min.

T = 26-28-30

Ro 1 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, ro 1 min. i tempo 30. Dette gentages 6 gange med 2 min. pause med let roning mellem hver.

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

Uge 8:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

4. 4 x (4+2)/2 min.

T=24-28

Ro 4 min. i tempo 24, ro 2 min. i tempo 28. Dette gentages 4 gange med 2 min. pause med let roning mellem hver.

5. 3 x (1100m+900m+700m)/3min. T=24-26-28

Ro 1100 m i tempo 24, ro 900m i tempo 26, ro 700m i tempo 28. Dette gentages 3 gange med 3 min pause med let roning mellem hver.

6. 2 x 15/3 min.

T=26

Ro 15 min. i tempo 26, hold 3 min. pause med let roning, ro 15 min. i tempo 26.

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

Uge 9:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

4. 2 x (450m+450m+450m+450m)/4 min. T=22-24-26-28

Ro 450m i tempo 22, ro 450m i tempo 24, ro 450m i tempo 26, ro 450m i tempo 28, hold 4 min pause med let roning. Ro 450m i tempo 22, ro 450m i tempo 24, ro 450m i tempo 26, ro 450m i tempo 28.

5. 2 x (1+5+3)/2 min.

T=22-24-26

Ro 1 min. i tempo 22, ro 5 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning. Ro 1 min. i tempo 22, ro 5 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26.

6. 7 km T=26

Ro 7 km i tempo 26.

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

Uge 10:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1. 2 x (900m+600m+300m)/3 min. T=26-28-30

Ro 900 m i tempo 26, ro 600 m i tempo 28, ro 300 m i tempo 30, hold 3 min. pause med let roning. Ro 900 m i tempo 26, ro 600 m i tempo 28, ro 300 m i tempo 30.

2. 2 x (5+4+3+2+1)/2 min. T=22-24-26-28-30

Ro 5 min. i tempo 22, ro 4 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, ro 1 min. i tempo 30, hold 2 min. pause med let roning. Ro 5 min. i tempo 22, ro 4 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, ro 1 min. i tempo 30.

3. 3 x 9/2 min.

T=26

Ro 9 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 9 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 9 min. i tempo 26.

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

Uge 11:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

4. 6 x 3/1 min.

T=26

Ro 3 min i tempo 26. Dette gentages 6 gange med 1 min. pause med let roning mellem hver.

5. 2 x (7+5+3)/3 min.

T=24-26-28

Ro 7 min. i tempo 24, ro 5 min. i tempo 26, ro 3 min. i tempo 28, hold 3 min. pause med let roning. Ro 7 min. i tempo 24, ro 5 min. i tempo 26, ro 3 min. i tempo 28.

6. 6 x (1+2+1)/2 min.

T=26-28-30

Ro 1 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, ro 1 min. i tempo 30. Dette gentages 6 gange med 2 min. pause med let roning mellem hver.

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

Uge 12:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

4. 2 x (900m+600m+300m)/3 min. T=26-28-30

Ro 900m i tempo 26, ro 600m i tempo 28, ro 300m i tempo 30, hold 3 min. pause med let roning. Ro 900m i tempo 26, ro 600m i tempo 28, ro 300m i tempo 30.

5. 2 x (5+4+3+2+1)/2 min. T=22-24-26-28-30

Ro 5 min. i tempo 22, ro 4 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, ro 1 min. i tempo 30, hold 2 min. pause med let roning. Ro 5 min. i tempo 22, ro 4 min. i tempo 24, ro 3 min. i tempo 26, ro 2 min. i tempo 28, ro 1 min. i tempo 30.

6. 3 x 9/2 min.

T=26

Ro 9 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 9 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning, ro 9 min. i tempo 26.

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

Uge 13:

Opvarmning:

5 min. let roning

4 x 15 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

Programmer:

1. 3 x (3+5)/2 min.

T=24-26

Ro 3 min. i tempo 24, ro 5 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning. Ro 3 min. i tempo 24, ro 5 min. i tempo 26, hold 2 min. pause med let roning. Ro 3 min. i tempo 24, ro 5 min. i tempo 26.

2. 6 km

T=26

Ro 6 km i tempo 26.

3. 2 x (2+3+2+3+2)/3 min. T=28-22-28-22-28

Ro 2 min. i tempo 28, ro 3 min. i tempo 22, ro 2 min. i tempo 28, ro 3 min. i tempo 22, ro 2 min. i tempo 28, hold 3 min. pause med let roning. Ro 2 min. i tempo 28, ro 3 min. i tempo 22, ro 2 min. i tempo 28, ro 3 min. i tempo 22, ro 2 min. i tempo 28.

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