

---

# BLIV FIT FOR ROWING

## PÅ KUN 4 UGER

---

Man bliver ikke verdensmester med 4 ugers træning, men man kan komme nok i form til at gennemføre 500 meters roning i ergometer på fuldt drøn! Følg programmet og deltag i **FIT FOR ROWING Team Event** lørdag d. 30. januar 2010 i Gladsaxe Sportshal. Skaf tre kollegaer, kammerater eller familiemedlemmer og stil et hold. Læs mere om eventen på [www.FitForRowing.dk](http://www.FitForRowing.dk)



Programmet er udviklet af Mette Bloch, dobbelt verdensmester i roning. Ud over sin idrætskarriere har Mette Bloch læst psykoterapi og er en fremragende foredragsholder. Desuden har hun en bachelor-grad i idræt og er skribent og forfatter til flere bøger.

Du kan finde nyttigt information om korrekt roteknik på [http://www.modest-sport.dk/cij\\_indoor\\_rower/traening/](http://www.modest-sport.dk/cij_indoor_rower/traening/)

## Uge 1

Dag	Art	Specifik	Minutter
Mandag	Roligt		10
Tirsdag	Fri		
Onsdag	Fri		
Torsdag	Roligt	Teknisk træning. Roligt frem på sædet. Strakte arme og skuldre, ikke strakt ryg, fald let sammen, men spænd den.	10
Fredag	Fri		
Lørdag	Stigninger	2 x (1min.+1min.+1min.) Tempo stigende Hvert minut fra 18 – 22 tag pr. minut. 5 min. rolig roning imellem de 2 sæt.	15
Søndag	Fri		

## Uge 2

Dag	Art	Specifik	Minutter
Mandag	Roligt	Teknisk træning. Roligt frem på sædet. Strakte arme og skuldre, ikke strakt ryg, fald let sammen, men fiksér lænden i stillingen til benene er strakte!	10
Tirsdag	Fri		
Onsdag	Distancer	2 x 250 meter med 8 min. rolig roning imellem. Tempo max 28 tag pr. min.	15 - 20
Torsdag	Fri		
Fredag	Temposkift	Varm op 5 minutter og ro 10 minutter, hvor du skifter tempo og tryk når du har lyst. Fra hårdt til blødt og omvendt.	15 - 20
Lørdag	Fri		
Søndag	Stigninger, rolige	2 x (1min.+1min.+1min.) tempo stigende hvert minut fra 18 – 22 tag pr. minut. 5 min. rolig roning imellem de 2 sæt.	15

## Uge 3

Dag	Art	Specifik	Minutter
Mandag	Fri		
Tirsdag	Teknik, roligt	Teknisk træning. Roligt frem på sædet strakte arme og skuldre, ikke strakt ryg, fald let sammen, men fiksér lænden i stillingen indtil benene er strakte.	15
Onsdag	Fri		
Torsdag	Distancer	2 x 300 meter med 7 min. rolig roning imellem. Valgfrit tempo, max 30 tag pr. minut.	15 - 20
Fredag	Fri		
Lørdag	Roligt.	Lav teknik træning og husk også at holde dine håndled strakte! "hæng" i fingrene så du ikke spænder i underarmene.	15 - 20
Søndag	Fri		

## Uge 4

Dag	Art	Specifik	Minutter
Mandag	Teknik	Teknisk træning. Fokus skal være på teknikken, men du må gerne trække lidt mere til i dag.	20
Tirsdag	Distancer	2 x 400 meter med 10 min. Rolig roning imellem. Træk til, tempo ikke over 32	25 - 30
Onsdag	Roligt	Lav teknik træning og husk også at holde dine håndled strakte! "hæng" i fingrene så du ikke spænder i underarmene.	15 - 20
Torsdag	Fri		
Fredag	Fri	Lade op til løb!!!	
Lørdag	Kaproning!	500 meter for fuldt drøn!	30-32
Søndag	Fri		

### Links til nyttige websites:

Beskrivelse	Link
Fit For Rowing	<a href="http://www.FitForRowing.dk">www.FitForRowing.dk</a>
Concept 2 romaskiner	<a href="http://www.C2Shop.dk">www.C2Shop.dk</a>
Mette Bloch	<a href="http://www.MetteBloch.dk">www.MetteBloch.dk</a>
Bagsværd Roklub – medarrangør	<a href="http://www.BagsvaerdRoklub.dk">www.BagsvaerdRoklub.dk</a>
Dansk Forening for Rosport	<a href="http://www.Roning.dk">www.Roning.dk</a>

Lørdag 30/01/2010

# FIT FOR ROWING

» energi til livet

