



6 ugers program, avanceret

Træningsprogram til WaterRower romaskine

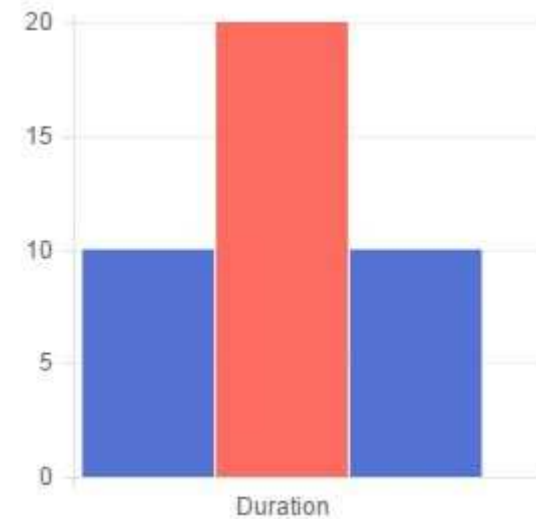
Dette er et generelt aerobic træningsprogram til dig som har en WaterRower romaskine og som har roet regelmæssigt de senest 6 måneder

Programmet indeholder forskellige typer af workouts – de er beskrevet herunder:

Kontinuerlig roning

Her holder du et konstant antal tag per minut indenfor en fast tidsramme. Varigheden kan ligge mellem 10 og 25 minutter, afhængigt af hvor mange uger du har roet på romaskinen. Antal tag per minut ligger som regel på 18-24. Intensiteten ligger på 55-70% af din maksimalpuls.

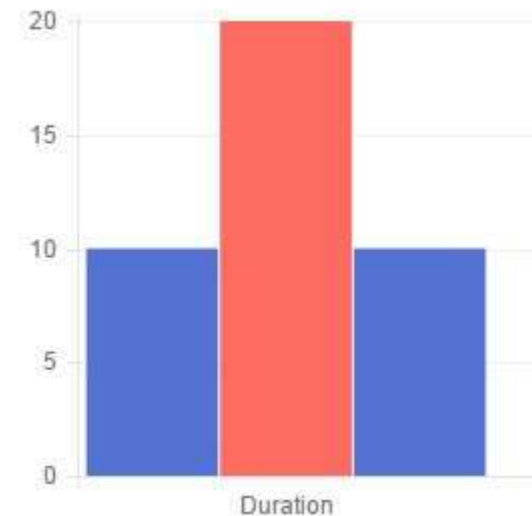
Den hastighed du ser på din monitor på romaskinen (i m/s, mph, /500m, watts, cal/hr) afhænger af din form og ro-teknik. Det vigtigste i denne type workout er at holde et konstant antal tag per minut og en konstant hastighed.





Distance

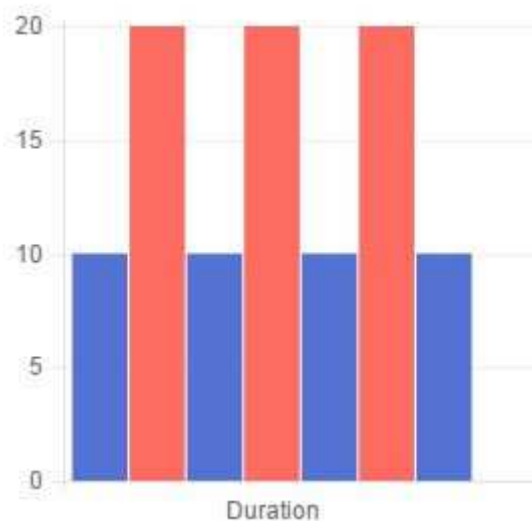
Denne type workout på romaskinen er kontinuerlig roning indenfor en fastsat distance. Du kører typisk med et lidt større antal tag og intensitet end ved en type workout, der er tidsbegrænset. Indstil din monitor på romaskinen til en *distance workout* så den tæller ned til den indstillede afstand i din session. Sæt en afstand fra 1000 meter og op til 4000 meter. Tidsrammen er hvor som helst mellem 5 og 25 minutter. Antal tag per minut ligger typisk på 22-24. Intensiteten bør ligge på mellem 65-70% af din maksimalpuls.



Sekvenser

Her bryder du en lang kontinuerlig roning på romaskinen op i sekvenser med forskelligt antal tag per minut. Efter du har varmet op i 5-10 minutter på romaskinen, øger du antal tag per minut med 2 i 1 eller 2 minutter. Derefter sænker du antal tag per minut i 1 eller 2 minutter – og dette skift fortsætter du med indtil du er nået til enden af sessionen. Dvs. fra 10 op til 20 minutter i varighed. Derefter køler du ned i 3 til 5 minutter. Ændringen i antal tag per minut er lille og intensiteten er lav (dette er ikke en interval session).

Antal tag per minut kan variere fra 18-26. Intensiteten bør ligge på 55-75% af din maksimalpuls. Alternativt kan du vælge at ændre antal tag per minut baseret på en roet afstand; f.eks. for hver 200 meter ændrer du antal tag per minut med 2.





15 minutters interval

5-10 minutters opvarmning. Derefter 15 minutters intervalpyramide, delt op i step af 5 minutter – 4 minutter – 3 minutter – 2 minutter – 1 minut, hvor intensiteten øges og antal tag per minut øges med 1-2 tag for hvert skift. 2 minutters afslapning mellem hvert step.

Disse angivelser er guidelines for din øvelse på romaskinen:

5 minutter, 28-32 tag per minut, 75-80% af din maksimalpuls

2 minutters hvile

4 minutter, 28-32 tag per minut, 75-80% af din maksimalpuls

2 minutters hvile

3 minutter, 28-32 tag per minut, 75-80% af din maksimalpuls

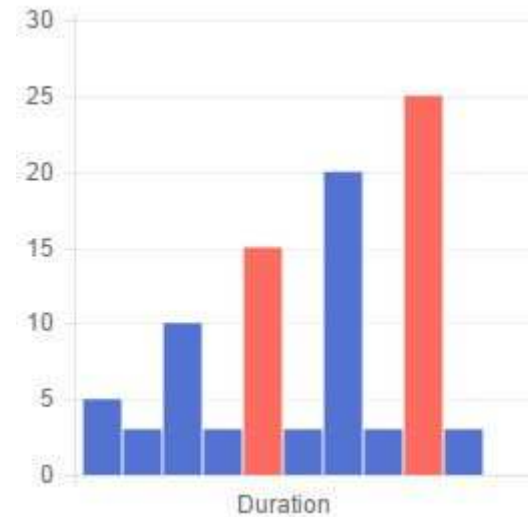
2 minutters hvile

2 minutter, 30-34 tag per minut, 80-85% af din maksimalpuls

1:30 minutters hvile

1 minut, 32-34 tag per minut, 80-90% af din maksimalpuls

Du kan gentage pyramiden efter 5 minutters hvile eller vælge at køle ned (cool down). En cool down er 5-10 minutters med let roning og efterfølgende udstrækning.





1000 meter interval

2000 meter (8-10 minutter) med let roning på romaskinen. 4 x 1000 meter intervalstykker med høj intensitet og 500 meter hvile mellem hver første 1000 meter. Opdelt i 4 x 250 meter, efter hver 250 meter (250m – 500m – 750m – 1000m) øges antal tag per minut.

Eksempel:

Første 250 meters stræk med 26 tag per minut (bemærk, at antal tag per minut er guidelines)

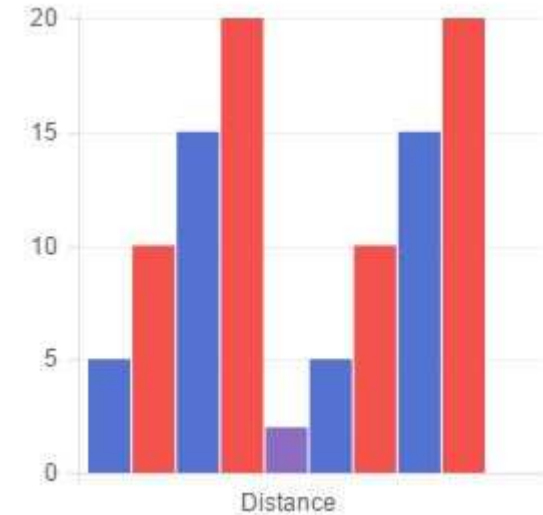
Andet 250 meters stræk (fra 250m til 500m), øg til 28 tag per minut

Tredje 250 meters stræk (fra 500m til 750m), øg til 30 tag per minut

Fjerde 250 meters stræk (fra 750m til 1000m), øg til 32 tag per minut

Hvil i 500 meter (+/- 2 minutter), derefter gentages de 1000m x 3

500 – 1000 meter let roning (cool down) og derefter udstrækning





Tagpyramiden

Efter 10 minutters opvarmning, begynder du på tagpyramiden.

10 hårde tag (med intensitet på 85-90% af din maksimalpuls)

10 lette tag

20 hårde tag – 20 lette tag

30 hårde tag – 30 lette tag

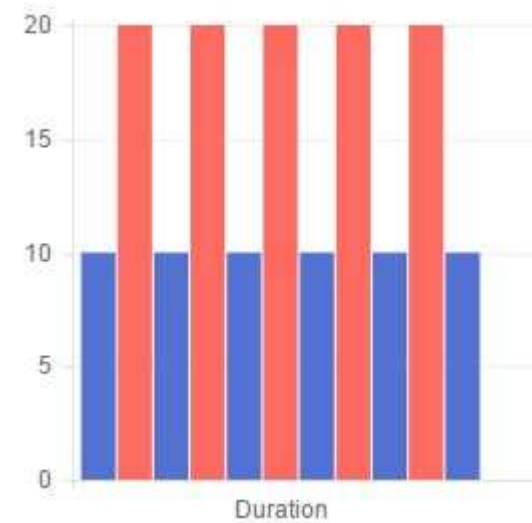
40 hårde tag – 30 lette tag

30 hårde tag – 20 lette tag

20 hårde tag – 10 lette tag

10 hårde tag – køl ned i 3-5 minutter med let roning.

Bemærk at du ikke tager flere end 30 lette tag på romaskinen. Efter 4 uger med dette mønster kan du øge til 50 hårde tag, men hold de lette tag på maks. 30.





	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1	Distance 5000-8000m & udstrækning	Sekvenser 20 min minimum & udstrækning	15 min pyramide & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 20-30 min & udstrækning	Interval 1000m enheder & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 2	Distance 5000-8000m & udstrækning	15 min pyramide & udstrækning	Kontinuerlig roning 20-30 min & udstrækning	Fridag	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Distance 8000 – 10.000m & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 3	Distance 5000-8000m & udstrækning	Sekvenser 20 min minimum & udstrækning	Tagpyramide & udstrækning	Fridag	Interval 1000m enheder & udstrækning	Kontinuerlig roning 20-30 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 4	Distance 5000-8000m & udstrækning	Interval 1000m enheder & udstrækning	Sekvenser 20 min minimum & udstrækning	Fridag	Distance 8000 – 10.000m & udstrækning	Tagpyramide & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 5	Distance 8000-10.000m & udstrækning	Fridag eller kontinuerlig roning 15-25 min eller anden træning	Kontinuerlig roning 20-30 min & udstrækning	Fridag	Sekvenser 20 min minimum & udstrækning	15 min pyramide & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 6	Distance 8000-10.000m & udstrækning	Tagpyramide & udstrækning	Kontinuerlig roning 20-30 min & udstrækning	Fridag	15 min pyramide & udstrækning	Sekvenser 20 min minimum & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur

Husk, at vi alle er forskellige, så betragt dette program som guidelines.