



6 ugers begynder program

Træningsprogram til WaterRower romaskine

Dette er et generelt aerobic træningsprogram til dig som har en WaterRower romaskine og som lige er begyndt at ro.

Tips!

Ro minimum 5 minutter og maksimum 20 minutter på romaskinen når du begynder.

Før en log over hvad du gør hver uge. Det vil hjælpe dig til at bemærke fremgangen og dermed motivere dig.

Udover træning på romaskinen kan du inkludere andre former for træning som gåture, jogging, tennis, svømning, vægttræning etc. hver uge.

Begynd altid dine workouts med minimal anstrengelse for at varme din krop op. Det kan ske at du har ondt her og der efter de første få workouts, så gå forsigtigt frem indtil din krop har vænnet sig til den nye situation.

Fokuser hele tiden på teknikken, især på at opnå et langt tag med fuld udstrækning af armene og fuld sammenbøjning af benene. Fokuser desuden på at have en god holdning og en god rytme.

Uge 1 & 2

Begynd med 3 til 4 øvelse-sessioner om ugen på mellem 10 og 20 minutter. Disse sessions kan f.eks. bestå af 2 eller 3 øvelser på romaskinen og 1 eller 2 andre typer af øvelser.

Alle sessions bør være af lav intensitet. Forsøg at ramme en puls på mellem 60 og 70% af din maksimalpuls imens du træner.

I disse ro-sessions bør du fokusere på teknik. Se venligst teknik guiden for mere information.

Før en log, hvor du angiver din tid, distance og hvordan du har det efter hver ro-session, som du har gennemført på din romaskine.



1 eller 2 sessions kan være 20-30 minutters frisk gang, let cykling, svømning, tennis eller anden aktivitet.

Fokuser på udstrækning i disse to første uger med træning på romaskinen, da det kan gøre ondt her og der i kroppen. Udstræk i mindst 10 minutter efter hver session og hold strækket i mindst 20 sekunder.

Uge 3 & 4

Hold fast i 3 til 4 sessioner om ugen (2 på din WaterRower romaskine og en anden session).

I den fjerde uge øger du varigheden af dine sessions på din romaskine til 25 minutter. Hold stadigvæk en lav intensitet, 60-70% af din maksimalpuls.

Hold fast i regelmæssig udstrækning efter hver session på romaskinen. Og udfør nogle få øvelser for mavemusklerne efter din ro-session.

Uge 5 & 6

Du kan tilføje endnu en session (på romaskinen eller andet) om ugen – dvs. et totalt antal af 3-5 sessioner om ugen.

På din romaskine øger du 2 af dine sessioners varighed til 25 minutters kontinuerlig roning med en intensitet på 60-70% af din maksimalpuls.

Husk at strække ud efter hver session.

Udover træning af mavemuskler, kan du desuden inkludere andre styrketræningsøvelser efter hver session – eksempelvis lave en mini cirkel med 3 x 10 til 20 af mavebøjning, armbøjninger eller øvelser for bryst og triceps.

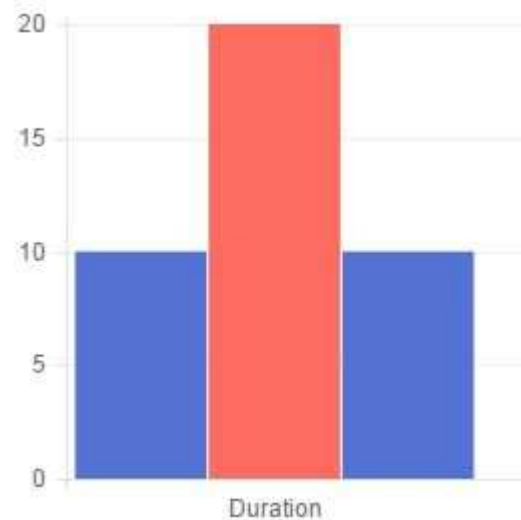


Typer af workouts

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.

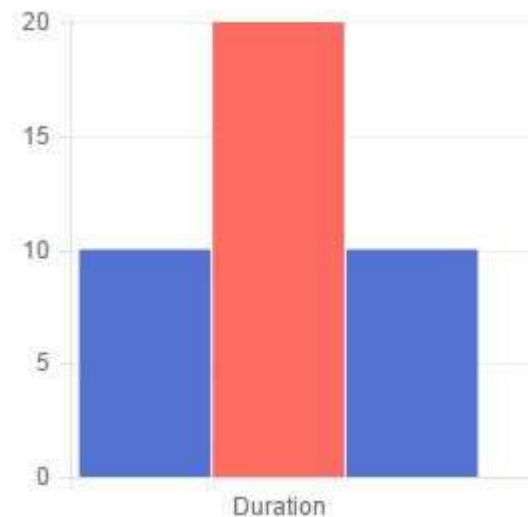
Den hastighed du ser på din monitor på romaskinen (i m/s, mph, /500m, watts, cal/hr) afhænger af din form og ro-teknik. Det vigtigste i denne type workout er at holde et konstant antal tag per minut og en konstant hastighed.





Distance

Denne type workout er kontinuerlig roning indenfor en fast 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 distance 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.

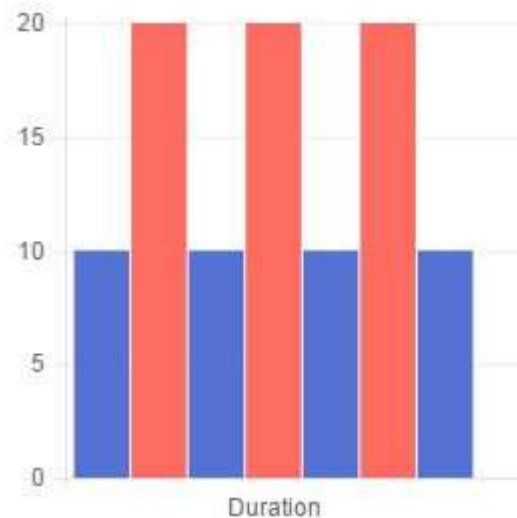




Sekvenser

Denne type workout bryder en lang kontinuerlig roning op i sekvenser med forskelligt antal tag per minut. Efter du har varmet op i 5-10 minutter, 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 på din romaskine. 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 på romaskinen; f.eks. for hver 200 meter ændrer du antal tag per minut med 2.





	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 2	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 3	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 4	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 5	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 6	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur

Husk, at vi alle er forskellige, så betragt dette program som guidelines.
Efter 6 ugers kontinuerlig træning efter dette skema, kan du gå videre til 6 ugers program for øvede