



6 ugers program for øvede

Træningsprogram til WaterRower romaskine

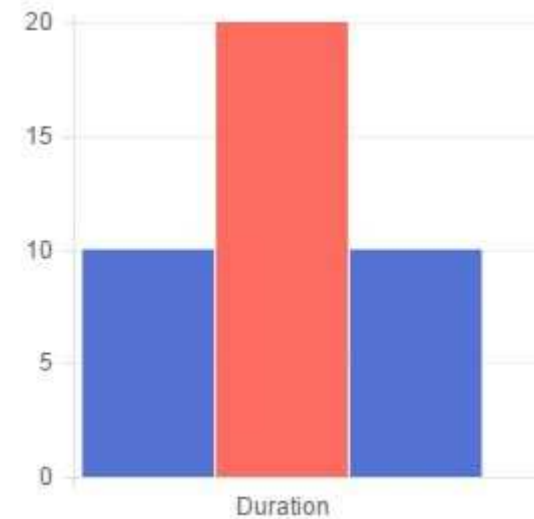
Dette er et generelt aerobic træningsprogram til dig som har en WaterRower romaskine og som har roet regelmæssigt de senest 6-8 uger

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.

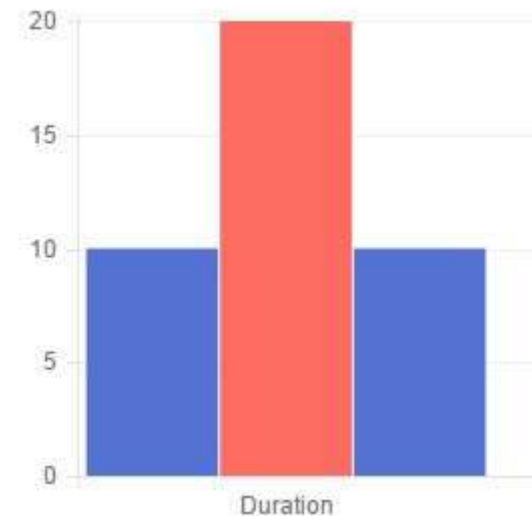
Den hastighed du ser på din monitor på romaskinen (i m/s, mph, /500m, watts, cal/hr) afhænger af din form og ro-teknik. Det vigtigste i denne type workout er at holde et konstant antal tag per minut og en konstant hastighed.





Distance

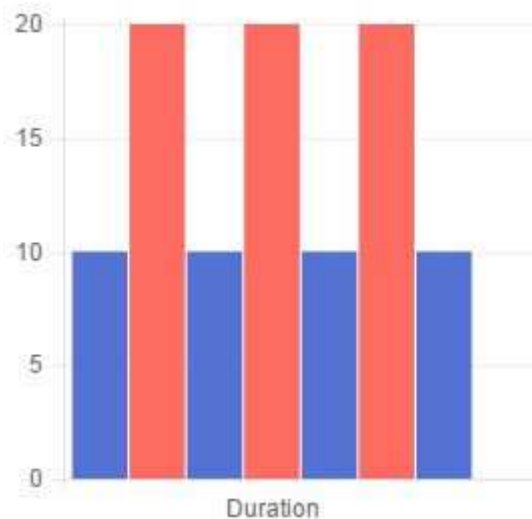
Denne type workout på romaskinen er kontinuerlig roning indenfor en fastsat distance. Du kører typisk med et lidt større antal tag og intensitet end ved en type workout, der er tidsbegrænset. Indstil din monitor på romaskinen til en *distance workout* så den tæller ned til den indstillede afstand i din 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.





10 minutters pyramide roning

Efter 10 minutters opvarmning, sætter du din monitor på romaskinen til en tidsbegrænset workout på 10 minutter. Ro i step af 4 minutter – 3 minutter – 2 minutter – 1 minut. For hver ændring ændrer du også antal tag per minut med 1-2.

Disse angivelser er guidelines:

4 minutter med 20-24 tag per minut ved 60% af din maksimalpuls

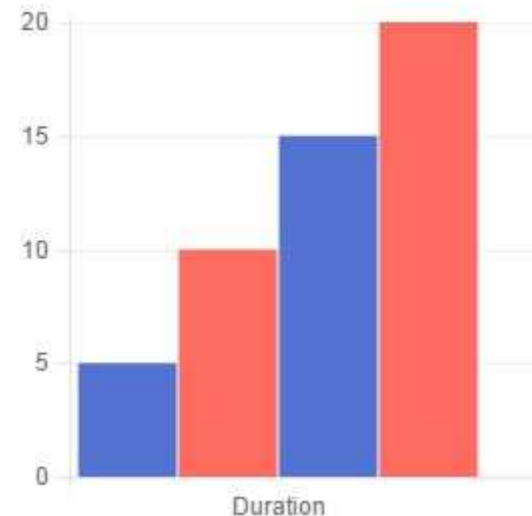
3 minutter med 24-28 tag per minut ved 65% af din maksimalpuls

3 minutter med 22-26 tag per minut ved 65% af din maksimalpuls

2 minutter med 24-28 tag per minut ved 70% af din maksimalpuls

1 minut med 24-30 tag per minut ved 75% af din maksimalpuls

De første gange skal du ikke gå over 80% af din maksimalpuls. Derefter kan du øge til 85%. Du kan gentage pyramiden efter 2-5 minutters hvile eller let roning og dermed øge det til 20 minutters intensiv træning. Eller du kan køle ned efter 10 minutter.





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

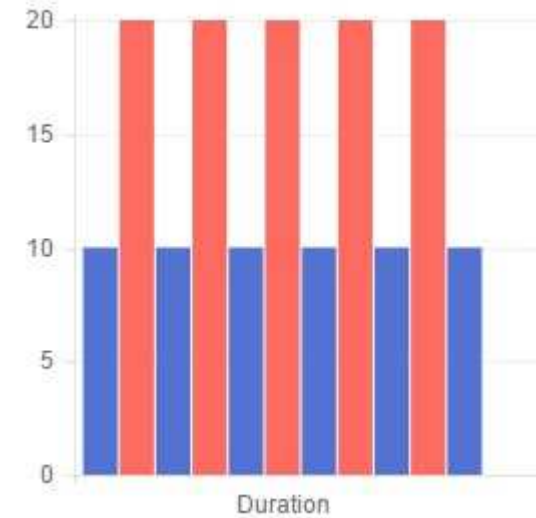
40 hårde tag – 30 lette tag

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 4000-5000m & udstrækning	Fridag eller kontinuerlig roning 15-25 min eller anden træning	10 min pyramide & udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 2	Distance 4000-5000m & udstrækning	Fridag eller kontinuerlig roning 15-25 min eller anden træning	Distance 2000-3000m &udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	10 min pyramide & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 3	Distance 4000-5000m & udstrækning	Fridag eller anden træning – en lang gåtur	Tagpyramide & udstrækning	Sekvenser 12-16 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-20 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 4	Distance 4000-5000m & udstrækning	Fridag eller kontinuerlig roning 15-25 min eller anden træning	10 min pyramide & udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Tagpyramide & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 5	Distance 4000-5000m & udstrækning	Fridag eller kontinuerlig roning 15-25 min eller anden træning	Distance 2000-3000m &udstrækning	Sekvenser 8-12 min & udstrækning	Fridag	Kontinuerlig roning 10-25 min & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur
Uge 6	Distance 5000-6000m & udstrækning	Fridag eller anden træning – en lang gåtur	2 x 10 min Pyramide & udstrækning	Sekvenser 12-16 min & udstrækning	Fridag	Tagpyramide (op til 50 tag) & udstrækning	Fridag eller andre øvelser – en lang gåtur

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