Dag 1

A) Mobility routine #1

B) Core:

Planken 5x50 sek

30 sek pause imellem hvert sæt.

C) Løbebånd

1000m opvarmningsløb 10-13km/t

Direkte over i:

Del 1: På 10 minutter:

Først 2km løb

Resten af tiden op til 10 min:

Max antal burpees

3 min pause

Del 2: På max 12 minutter:

Samme antal burpees som i del 1.

Derefter 2km løb

D) Styrke-finisher:

15 bicep curls (curlstang+10-20kg)

30 Backsquat m/20kg stang/sandsæk

15 bicep curls (curlstang+10-20kg)

Dag 2

A) Mobility routine #2 + #3

B) Core #3

C) Ro:

Opvarmning:

20 armtag (stive ben) Damper 1.

Phoca PDF

20 armtag + hofte

20 armtag + hofte + let bøjet ben

20 fulde tag.

Direkte over i 500m roligt roning.

D) Ro tekniktræning.

Del 1: Ro 5min. Find en god rytme. Film dig selv med tlf'en de sidste 20 sek.

Fokus på "Ben-Ryg-Arm-Arm-Ryg-Ben"
ILLUSTRATION VIDEO

Alt for mange starter armtaget for tidligt, istedet for at udnytte den større power man har i ben og ryg.

Et godt fif er at man skal forestille sig at kæden skal bevæge sig i en lige linie ud og ind og altid være stram, ikke op og ned, for eksempelvis at komme over knæene.

Se din video. Gentag derefter samme øvelse (5min + 20sek video) med samme fokus + de forbedringer du selv kan se fra videoen.

Læg video #2 op i gruppen.

Del 2:

Øvelse: at holde samme tempo, med færrest mulige strokes/minute
ILLUSTRATION VIDEO

Find et fast tempo (tid/500m) og se hvor lavt et strokes/min du kan komme ned på (med fokus på "Ben-Ryg-Arm-Arm-Ryg-Ben" fra del 1) og stadig holde den samme tid/500m.

Denne øvelse skal hjælpe jer med at gøre hvert stroke mest muligt effektiv, og dermed hjælpe med at finde en effektiv rytme.

E) Ro 3km med fokus på teknik og rytme.

Prøv at holde samme tid/500m og samme strokes/minute igennem alle 3km (f.eks 1:55/500m)

Dag 3

A) Mobility routine #1 + #3

B) Core #1

C) WOD:

For 30 minutter ialt:

Først 5 runder:

Phoca PDF

20 Backsquat m/20kg sandsæk

10 V-ups

20 Lunges m/20kg sandsæk

10 Diamond push-ups

Derefter resterende tid (op til de 30min):

Max afstand løb (målt i m).

D) Styrke:

Skulderpres 5x5

(5 runder af 5 reps. Byg op til en tung 5'er)

Dag 4

Endurance

A) Mobility routine #5

B) Core/Grip Tabata.

8 runder. 20 sek på/10 sek pause.

Hæng i pull-up bar med strakte arme, fødder fri af jorden. Husk aktive skuldre (spænd op).

C) WOD:

For time:

Ro: 1000-800-600-400-200m

Backsquat m/15kg: 50-40-30-20-10

Burpees: 25-20-15-10-5

(Første runde:

Ro 1000, 50 Backsquat, 25 burpees.

Anden runde:

800, 40, 20. osv)

Phoca PDF