

Ro de første 5 km 😊

Vælg selv, hvor langt du vil ro med!

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 0			Ro Teknik 10 min	Ro Teknik 10 min	Hold en fridag	Ro Teknik 10 min	Ro Teknik 5 min + 5 min let roning
Uge 1	Ro Teknik 5 min + 5 min let roning + 5 min Ro teknik	Gå en tur på en halv times tid	Hold en fridag med benene oppe.	Ro Teknik 5 min + 5 min let roning + 5 min Ro teknik	Ro Teknik 5 min + 5 min let roning + 5 min Ro teknik	Hold fridag. Eller gå en tur – stille og roligt.	Ro Teknik 5 min + 5 min let roning + 5 min Ro teknik
Uge 2	Gå en tur på minimum en halv time.	Opvarmning 5 min let roning evt. teknik + 5 min let + 5 min lidt hårdere. Afroning teknik 5 min.	FRI! Var der nogen der sagde videofilm og slik. Det er velfortjent.	Opvarmning 5 min teknik + 3 min let + 3 min hårdere + 5 min afroning teknik.	Opvarmning 5 min teknik + 4 min let roning – pause 2 min + 4 min hårdere roning + 3 min teknik	Gå en tur på 45 min med barnevogn. Gerne så du sveder.	Fri. Forkæl dig selv, for du er super sej.
Uge 3	Opvarmning 5 min teknik + 4 min let roning – pause 2 min + 4 min hårdere roning + 3 min teknik	Opvarmning 3 min teknik + 4 min let roning – pause 2 min + 4 min hårdere roning + 3 min teknik	Gå en tur på min halv time, gerne så du sveder.	Fri ! Hvor er du bare på vej!	Opvarmning 5 min teknik + 5 min let roning – pause 2 min + 5 min hårdere roning + 3 min teknik	Fri. Din rotur er allerede oppe på 20 minutter, nu går det stærkt fremad!	Gå en tur på minimum 45 min gerne så du sveder.

Ro de første 5 km 😊

Vælg selv, hvor langt du vil ro med!

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 4	Opv 5 min teknik +5 min roning pause 2 min op og stræk ud + 5 min hårdere roning + 3 min teknik (afroning)	Opv 2 min 5 min roning, ½ min pause, 5 minutter hårdere roning, let afroning 2 min	FRI, Helt Fri 😊 I dag er det forbudt at motionere, du må slappe helt af!	5 min teknik 7 min roning, 2 min pause, 7 min roning, 5 min afroning med teknik	15 min roning i roligt tempo (T20-22) 5 min afroning med teknik.	FRI! Nu kan du ro 15 min uden pause 😊	Gå en tur, stille og roligt. Men kun så længe du gider 😊
Uge 5	Roning 7½ min ½ min pause Roning 7½ min 5 min afroning meget let	Gå en tur med barnevogn på ½ time stille og roligt!	Roning 10 min, Pause 2 min Roning 10 min	FRI 😊 Forkæl dig selv, du er snart i mål!!!	Gå en tur på 1 time med barnevogn!	Roning 15 min i roligt tempo. Pause 2 min op og stræk ud! Roning 15 min i skiftevis (1+1+1) min i Tempo 20-22-24/pause 2 min x 3	Slap helt af! 😊
Uge 6	Roning 9 min Pause 1 min Roning 9 min	Gå en tur på ½ time med barnevogn stille og roligt!	Roning 12 min Pause 2 min Roning 12 min i skiftevis (1+1+1) min i Tempo 20-22-24/pause 1 min	FRI! Lav så lidt som muligt ud over at rose dig selv helt vildt!	Gå en tur med barnevogn på ½ til 1 time.	Ro en lille tur i roligt tempo 20-22, bare hygge og ingen forvredne ansigter!	Roning 5 km. Du har nået dit mål i dag! 😊

