

ROMASKINE TRÆNINGSPROGRAM

8 uger • 3 pas om ugen

Begynder | Øvet | Erfaren

Af Marianne Gilbak, uddannet personlig træner og kostvejleder - gilbaks.dk

SÅDAN BRUGER DU PROGRAMMET

Kort fortalt

- 3 pas om ugen i 8 uger: Pas A (roligt), Pas B (interval) og Pas C (længere eller hårdt).
- Læg passene på 3 forskellige dage med mindst én dag imellem de hårde – fx mandag, onsdag og lørdag.
- Uge 4 er en let uge, så kroppen kan nå at blive stærkere.
- Test dig selv i uge 1 og uge 8, så du kan se din fremgang.
- Varm altid op 5–10 min, og slut med 5 min rolig roning.

Find dit niveau

Niveau	Passer til dig, hvis du...	Pas om ugen	Tid pr. pas
Begynder	er ny eller kan ro ca. 10 min i træk	3	20–30 min
Øvet	kan ro 20–30 min uden pause og kender tekniken	3	30–45 min
Erfaren	ror eller løber fast og kan ro 2.000 m	3 (+1 valgfrit)	45–70 min

> Tiderne er uden opvarmning og nedkøling. Kan du kun ro 2 gange om ugen, så tag pas B og C.

INTENSITET OG TEKNIK

Intensitetszoner – så hårdt skal du ro			
Zone	**Sådan føles det**	**Anstrengelse 1–10**	**Tag pr. minut**
Let	Du kan snakke i hele sætninger	3–4	18–22
Moderat	Du kan kun sige korte sætninger	5–6	22–26
Hård	Du kan kun sige få ord	7–8	26–30
Max	Du kan ikke tale – alt hvad du kan	9–10	28–34

Teknik i 5 punkter

Rækkefølgen: ben, arme – arme, ben. Skub med benene først, træk med armene til sidst.

Stil damperen på 3-5. Højere er ikke bedre.

Skub hurtigt, glid roligt frem (ca. 1:2).

Håndtaget rammer lige under brystet med afslappede skuldre og albuer.

Hold øje med tid pr. 500 m – den skal være ens i alle intervaller i samme pas.

Hold de lette pas lette

Kan du ikke tale i pas A, så skru ned.

BEGYNDER – 8 uger

Mål: Lær teknikken, få en god grundkondition og kunne ro 25 min i træk. 3 pas om ugen.

Uge	Pas A – roligt	Pas B – interval	Pas C – længere
1	3 × 5 min let, 1 min pause	10 × 30 sek moderat / 60 sek let	15 min let – fokus på teknik
2	3 × 6 min let, 1 min pause	10 × 30 sek moderat / 60 sek let	18 min let
3	2 × 10 min let, 2 min pause	8 × 45 sek hård / 75 sek let	20 min let
4 (let uge)	15 min let	6 × 45 sek moderat / 75 sek let	15 min let
5	2 × 12 min let, 2 min pause	6 × 1 min hård / 1 min let	22 min let
6	25 min let	8 × 1 min hård / 1 min let	3 × 5 min moderat, 2 min pause
7	25 min let	5 × 2 min hård / 90 sek let	25 min let
8	20 min let	8 × 1 min hård / 1 min let	TEST: 1.000 m så hurtigt du kan

Husk: Varm op 5–10 min før hvert pas og slut med 5 min rolig roning.
Kan du ikke klare et pas, så gentag ugen – det er helt normalt i starten.

Sæt kryds når passet er gennemført

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8

ØVET – 8 uger

Mål: Bedre kondition, højere tempo og en hurtigere 2.000 m-tid. 3 pas om ugen.

Uge	Pas A – roligt	Pas B – interval	Pas C – hårdt
1	30 min let	8 × 1 min hård / 1 min let	**TEST:** 2.000 m så hurtigt du kan
2	30 min let	4 × 4 min moderat / 2 min let	10 × 30 sek max / 90 sek let
3	35 min let	5 × 4 min moderat / 2 min let	Pyramide 1-2-3-2-1 min hård, 1 min let imellem
4 (let uge)	25 min let	3 × 4 min moderat / 2 min let	20 min let
5	35 min let	4 × 5 min moderat / 2 min let	6 × 500 m hård / 2 min let
6	40 min let	3 × 8 min moderat / 2 min let	8 × 1 min hård / 1 min let
7	40 min let	4 × 6 min moderat / 2 min let	8 × 500 m hård / 2 min let
8	30 min let	4 × 2 min hård / 2 min let	**TEST:** 2.000 m – sammenlign med uge 1

Tip: Skriv din tid pr. 500 m ned i hvert interval, og prøv at slå den med et par sekunder hver anden uge. Varm op 5–10 min før hvert pas.

Sæt kryds når passet er gennemført

Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ERFAREN – 8 UGER

Mål: Maksimal kondition og en ny personlig rekord på 2.000 m. 3 pas om ugen (+1 valgfrit).

Uge	Pas A – langt roligt	Pas B – tærskel	Pas C – hårdt
1	45 min let	3 × 10 min moderat / 3 min let	TEST: 2.000 m så hurtigt du kan
2	50 min let	3 × 10 min moderat / 3 min let	8 × 500 m hård / 2 min let
3	50 min let	4 × 8 min moderat / 2 min let	4 × 1.000 m hård / 3 min let
4 (let uge)	40 min let	2 × 10 min moderat / 3 min let	6 × 500 m hård / 2 min let
5	55 min let	3 × 12 min moderat / 3 min let	2 x (8 × 30 sek max / 30 sek let), 4 min pause
6	60 min let	2 × 20 min moderat / 4 min let	4 × 1.000 m hård / 3 min let
7	60 min let	3 × 12 min moderat / 3 min let	8 × 500 m hård / 90 sek let
8	40 min let	3 × 5 min moderat / 2 min let	TEST: 2.000 m – gå efter ny rekord

Valgfrit 4. pas: 30–40 min let roning, cykling eller løb.
Hold det roligt – det skal give mere træning uden at slide dig op.

Sæt kryds når passet er gennemført

Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TEST OG LOGBOG

Sådan laver du 2.000 m-testen

Varm grundigt op. Stil damperen på 3-5.
Start kontrolleret, hold samme tid pr. 500 m hele vejen, og giv alt de sidste 250 m.
Skriv tiden ned.

Uge 1 – testtid: _____ Tid pr. 500 m: _____

Uge 8 – testtid: _____ Tid pr. 500 m: _____

Min forbedring: _____

Vær forsigtig

- Hjerte-kar-sygdom, højt blodtryk eller anden sygdom: tal med din læge før hårde intervaller og test.
- Ondt i ryggen: hold damperen lav og teknikken perfekt. Stop, hvis det gør ondt.
- Gravid: tal med din jordemoder, og spring max-intervaller og test over.
- Svimmel, brystsmerter eller usædvanlig åndenød: stop og søg læge.

