

# Ulike program for romaskin



På **Flex Gym** har vi **Concept2 Model D PM5**

Model D gir alle en robevegelse som er tilnærmet lik den på vannet og har etablert seg som det mest brukte test- og treningsapparatet for nesten alle olympiske roerteam. Det arrangeres VM, EM og NM i innendørsroing på denne modellen, og den er blitt en viktig del av Cross Fits treningsregime.



## Intervall 1

Aktivitet	Varighet minutt
Oppvarming	3-5
Pauser/drag	2
Drag 1	8
Drag 2	7
Drag 3	6
Drag 4	5
Drag 5	4
Drag 6	3
Drag 7	2
Drag 8	1

## Intervall 2

Aktivitet	Varighet
Oppvarming	3-5 min
10 drag	100 meter
Pauser mellom hvert drag	30 sek

## Intervall 3

Aktivitet	Varighet
Oppvarming	3-5 min
10 drag	200 meter
Pauser mellom hvert drag	30 sek

## Intervall 4

Aktivitet	Varighet
Oppvarming	3-5 min
8-10 drag	30 sek/drag
Pauser mellom hvert drag	30 sek

## Tabatt/gerilja

Aktivitet	Varighet
Oppvarming	3-5 min
1 sett = 8 drag	20 sek/drag
Pauser mellom hvert drag	10 sek
Pauser om flere sett etter hverandre	2 min/sett

### Generelt:

Anbefaler at alle program avsluttes med 3-5 minutters rolig roing.

Involverte muskelgrupper i startposisjon:

