

Här är ett antal olika träningsmodeller för effektiv träning på Concept II's Roddmaskin.

Modellerna är framtagna av idrottsmän och fysiologer och är exempel på hur tidseffektiv träning kan byggas upp. Det finns allt från ren "förbränningsträning" till högintensiv intervallträning. Oavsett om du är motionär och ror för att förbränna kalorier, eller om du ror för att tävla, så ger det **alltid** bäst resultat om man varierar träningen. Kör efter en plan där du alternerar hårda och intensiva pass med lite lugnare pass med mer återhämtningstid.

Kom iform - Ta't me ro !

Ändamål	Tidsomfattning (min.)	Återhämtning (min.)	Intensitet	Drag / min (spm)
Viktminskning	40 – 90	-	55 - 65%	18 – 22
Uthållighet	30 – 60	-	65 – 75%	18 – 22
Tröskelträning	2 – 3 x 20	5	80 – 85%	24 – 28
Tröskelträning	2 – 3 x 12	8	80 – 90%	26 – 30
Intervallträning	3 – 4 x 10	7	75 – 85%	24 - 28
Intervallträning	3 – 5 x 5	5	80 – 95%	26 – 32
Intervallträning	4 – 6 x 3	3	80 – 95%	26 – 30
Intervallträning	2000m x 3	5	85 – 95%	30 – 34
Intervallträning	2 x (30 hårda drag / 20 lösa drag) x 10	5	85 – 95%	30 – 34
Anaerobic träning	500m x 4 – 6	4	Max	34 – 36
Anaerobic träning	1000m x 2 - 3	5	Max	32 - 34