

mandag - torsdag kl 18:00 hvis annet ikke spesifisert i kommentarfeltet  
lørdag og søndag kl 10:00

Treningsprogram JUNIOR Stavanger Roklub januar 2010 - april 2010				
	Hvem	Hva	Program	Kommentar
M A N D A G	Roskole	<b>Oppvarming:</b>	Innebandy eller liknende	OPPVARMING FERDIG KL 17:45
		<b>Romaskin:</b>	4 (5) * 4 min Takt: 24 - 26 Utroing / utsykling Basisøvelser Uttøying	
	Junior A + B	<b>Oppvarming:</b>	Innebandy eller liknende	OPPVARMING FERDIG TIL 18:30
		<b>Romaskin:</b>	12 - 10 - 8 - 6 - 4 min Takt: 20 - 22 - 24 - 26 - 28 Utroing / utsykling Uttøying	Stigende intensitet
T I R S D A G	Alle	<b>Oppvarming:</b>	20 min rolig jogg	
		<b>Sirkeltrening:</b>	<b>Øvelse</b> Hopp på kasse Armhevinger Salamander Siksakkhopp Situps Spenshopp på tjukkas Svømmetak på matte Frivending Vindusviskeren Oppheis i bom Vekselhopp Heve bein i ribbevegg Liggende rotak	Junior A + B: 5 runder med 3 min pause Roskole: 2 - 3 runder med 3 min pause
		<b>Etter sirkel: (jr A+B)</b>	Styrkerøing 5 * 10 tak Max belastning, takt 16 - 18  Uttøying	
O N S D A G	Alle	<b>Oppvarming:</b>	Rolig jogg bort til bakken	
		<b>Bakkeløp:</b>	3, 4 eller 5 * 7 min  Utløping tilbake til klubb- huset Uttøying	Bakken går fra trafostasjonen ved Stokkavannet, forbi Madla Amfi, opp forbi Molkeholen, opp Klovsteinveien, til venstre opp Hognes gate og opp sykkelsti til Hemmestveitbakken
T O R S D A G	Junior A + B	<b>Oppvarming:</b>	Romaskin eller løping 15 - 20 min	
		<b>Vekter:</b>	12 - 10 - 8 - 10 - 12 rep.  Liggende rotak Knebøy Benkpress Frivending Nedtrekk Enarms rotak Utfall Ryggoppsving Mageøvelse	3 * 15 3 * 20
L Ø R D A G	Junior A + B	<b>Langdistanse</b>	Løping 60 min Romaskin 20 + 15 + 10 min 4 minutt pause  Roing på vann hvis isfritt og fint vær	Lav takt og intensitet
S Ø N D A G	Junior A + B	<b>Langdistanse</b>	Roing på vann hvis isfritt og fint vær ellers...	2 timer
			Løping	2 timer
			Sykling	3 timer
			Ski	2 timer

Roskole trener 2 - 3 ganger per uke fordelt på mandag, tirsdag og onsdag.