

Tréninky - začátečníci

5 X 500M intenzivního veslování/2 min volně

Veslujte 5 x 500 m intenzivně a prokládejte 2 min volného veslování místo přestávky.

7 X 1min/30 SEC odpočinek, proměnlivá intenzita

Cílem tohoto cvičení je procvičení různých úrovní intenzity veslování při konstantní frekvenci. Veslujte 7 x 1min se 30 vt. odpočinkem mezi intervaly. Střídejte intenzitu veslování v každém intervalu: volně v 1. a 4. intervalu, střední intenzita ve 2. a 5. intervalu, vysoká intenzita ve 3. a 6. intervalu a maximální intenzita v posledním intervalu. Frekvence veslování by měla být po celou dobu 26 zátahů za minutu. Zkušenější veslaři by měli toto cvičení zopakovat.

Veslujte dva 16-ti minutové intervaly s třeminutovým odpočinkem

Skvělé cvičení pro rozvoj aerobní a kardiovaskulární výkonnosti a pro redukci hmotnosti. Nastavte monitor na délku cvičení 16 minut a odpočinek na 3 minuty. Prvních 16 min veslujte volně, „konverzační“ intenzitou a frekvencí 22 zátahů za minutu. Odpočiňte si 3 minuty a pak veslujte druhý interval o trochu vyšší intenzitou a frekvencí 26 zátahů za minutu.

30 min konstantním tempem ROW FOR 30 MINUTES NON-STOP AT A STEADY PACE.

Výborné cvičení na sledování růstu výkonnosti. Po aspoň pětiminutovém zahřátí nastavte monitor na 30 min. Veslujte konstantním tempem, nezačněte příliš intenzivně, pokud budete moci, přidávejte s blížícím se koncem. Poznamenejte si výsledek pro porovnání v budoucnosti, případně jej můžete zanést do Online Ranking na Concept2.com

12 x 1min intenzivně/1min volně

Po aspoň pětiminutovém zahřátí nastavte monitor na 1:00 cvičení a 1:00 odpočinku. Střídejte 1 min poměrně intenzivního veslování a 1 min volně, celkem 24 min.

20 min „konverzačním“ tempem, 10 silových temp každé 4 min.

Zahřejte se 5min volným veslováním, v poslední minutě přidejte na intenzitě. Nastavte monitor na 20:00 cvičení. Veslujte konstantní intenzitou, při které jste ještě schopni konverzace. Každé 4min zvyšte intenzitu na 10 temp. Nakonec se několik minut volně vyveslujte.