

Välkommen till vår Workshop: Rätt Teknik och Effektiv Träning på Roddmaskin.

Ledd av Ahmet Rapi som är svensk rekordhållare samt VM-medaljör på roddmaskin!

Workshopen är uppdelad i fem olika steg och kommer ge dig nycklar till en bättre teknik och fart på roddmaskinen!

När: 1 december 2023

Workshoptillfällen: kl. 15:30, kl. 17:00 och kl. 18:30

Varaktighet: 60 minuter

Kostnad: 150 kr per deltagare

Max antal deltagare per tillfälle: 10

Del 1: Teknikinstruktion (15 minuter)

Bli en mästare på roddmaskinen med vår professionella träningsinstruktion.

Lär dig grunderna i rätt roddteknik och ta del i en spännande demonstration av roddmaskinens olika delar.

Det bästa är att du inte bara tittar på - du får själv prova på och fokusera på tekniken under vår handledande workshop!

Del 2: Uppvärmning (5 minuter)

Uppvärmningen är nyckeln till en effektiv och skadefri träning. Vi ger dig en kort pratstund om dess betydelse.

Sedan sätter vi igång med 5 minuters lätt rodd på maskinen för att väcka din kropp och öka pulsen.

Del 3: Träningspass (30 minuter)

Här blir det riktigt spännande! Vi introducerar dig till ett träningspass som ger dig en kraftfull och varierad träning.

Vi kombinerar den högintensiva och lågintensiva träningen för att maximera dina träningsresultat.

Intervallträning med hög intensitet följs av en 10 minuter rodd för att utmana dig på bästa sätt.

Och förstås, en välförtjänt nedvarvning och stretchning för att avsluta passet.

Vi håller dig motiverad genom hela passet med uppmuntran och stöd.

Dessutom får du tekniktips under hela passet!

Del 4: Frågor och Svar (5 minuter)

Har du några frågor om roddteknik eller träning? Detta är din chans att få svar på dina funderingar!

Vi delar med oss av värdefulla tips och hjälper dig att lösa eventuella bekymmer.

Del 5: Avslutning (5 minuter)

Vi erbjuder dig information om hur du kan fortsätta din träningsresa och inkludera roddmaskinen i din träning.

Vi ser fram emot att träna med er på Fitnessfestivalen!