

Trainingsschema roeimachine

8 weken opbouw · Techniek, basis en intervallen · voor elke AsVIVA roeimachine

Roeien traint benen, romp, rug en armen in één beweging – de beenstoot levert daarbij ongeveer 60 % van de kracht. Juist daarom staat in het begin de techniek centraal en niet het tempo. Drie sessies per week zijn voldoende. De weerstandswaarden hebben betrekking op de waarden die jouw apparaat daadwerkelijk heeft; het overzicht staat op pagina 2.

JOUW TRAININGSWEEK

DAG	FOCUS	TRAINING	DUUR
Ma	Techniek	Sessie 1 – gecontroleerde haal	25 min
Di	Herstel	Rekken & mobiliteit	15 min
Wo	Basis	Sessie 2 – rustig duurtempo	30 min
Do	Herstel	Wandeling, ontspannen	–
Vr	Intervallen	Sessie 3 – tempowisselingen	25 min
Za	Actief	vrij – fietsen, zwemmen, wandelen	–
Zo	Rustdag	Herstellen & bijtanken	–

VÓÓR EN NA ELKE SESSIE

WARMING-UP · 5 MIN

- 5 min heel losjes roeien, lage weerstand
- Schouders en heupen losmaken
- laatste minuut verhogen naar haaltempo

COOLING-DOWN · 5 MIN

- Weerstand omlaag, 3 min uitroeien
- Kuiten, achterkant bovenbenen en rug rekken
- rustig ademen tot de hartslag daalt

60 %

UIT DE BENEN

De volgorde is **benen – romp – armen**, terug precies omgekeerd. Wie met de armen begint, raakt snel vermoeid en belast de onderrug. Liever langzaam en gecontroleerd dan snel en krom.

SESSIE 1 · GECONTROLEERDE HAAL

TECHNIEK · LAGE WEERSTAND

5 min	Warming-up
6 × 2 min	20 halen per minuut, bewust langzaam terugglijden
tussendoor	1 min pauze, armen uitschudden
5 min	Cool-down

TRAINING 2 · RUSTIG DUURTEMPO

BASIS · JE KUNT HIERBIJ PRATEN

5 min	Warming-up
20 min	gelijkmatig 22–24 slagen per minuut
	Week 5 tot 8: verlengen naar 30 min
5 min	Cool-down

TRAINING 3 · TEMPOWISSELING

UITHOUDINGSVERMOGEN & CALORIEVERBRUIK

5 min	Warming-up
8 × 40 sec	vlot, 28–30 slagen per minuut
tussendoor	80 sec rustig doorroeien
5 min	Cool-down

WAT JE APPARAAT KAN

MODEL	WEERSTAND	VLIEGWIELMASSA	MAX. GEWICHT
Waterroeimachine RA18 Pro	Wateraandrijving	–	130 kg
Waterroeimachine RA18 Lightning	Wateraandrijving	–	–
Roeimachine Magnetic Rower RA14	Permanente magneet	13 kg	150 kg
Roeimachine RA11 Magnetic	elektromagnetisch	6 kg	135 kg
Roeimachine PowerGen RA20	Permanente magneet	6 kg	150 kg
Roeimachine & ergometer RA10 Pro	Permanente magneet	–	150 kg
3D-roeimachine RA12 Rower	–	–	110 kg

VIJF REGELS DIE HET VERSCHIL MAKEN

- **Benen eerst.** Eerst strekken, dan romp, dan trekken.
- **Terug dubbel zo langzaam** als de haal.
- **Rug recht** – niet bol maken, ook niet aan het einde.

- **Haalfrequentie vóór kracht.** 22–24 halen zijn de basis, geen luiheid.
- **Voetlussen vast.** Als de voet glijdt, gaat er kracht verloren.

Veel succes – je AsVIVA-team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.nl](https://www.asviva.nl)

Dit trainingsschema dient ter algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Raadpleeg bij twijfel een arts voordat u met de training begint – met name bij bestaande aandoeningen, blessures of een langere trainingspauze. De training vindt plaats op eigen verantwoordelijkheid.