



## Type schema: Roeitrainer voor beginners

Dagen schema: 2 dagen

Duur schema: 6 weken

spm: het aantal slagen per minuut

Level: het niveau waar de roeier op staat qua weerstand

### Maandag: ( voorbeelddag )

#### Warming up

5 minuten 10 spm level 2

#### Training:

3 minuten 20 spm level 3

3 minuten 22 spm level 3

3 minuten 24 spm level 3

3 minuten 24 spm level 4

3 minuten 15 spm level 2

#### Cooling down

10 minuten cooling down  
level 1 10 spm

### Donderdag: ( voorbeelddag )

#### Warming up

5 minuten 10 spm level 3

#### Training:

1 minuut 35 spm

1 minuut 10 spm

1 minuut 35 spm

1 minuut 10 spm

6 minuten 20 som

5 minuten 25 spm

#### Cooling down

10 minuten cooling down  
level 2 15 spm

