



Dansk Forening for Rosport
www.roning.dk
dffr@roning.dk
Tlf 4444 0633

KLUBTRÆNERUDDANNELSE - MODUL C

LEKTIONSPLAN

Fredag

19.00	Indledning
19.15	Hvad er arbejdskravet i roning?
19.35	Introduktion til trappetest
20.00	Hold 1. Trappetest (Praktik roergometer)/ Hold 2. Opvarmning (teori)
20.45	Hold 2. Trappetest (Praktik roergometer)/ Hold 1. Opvarmning (teori)
21.30	Vurdering af arbejdssevne herunder kondital
22.00	afslutning

Lørdag

8.30	<i>Morgenmad</i>
9.00	Energigivende processer (teori)
10.00	Kredsløb og åndedræt (teori)
10.45	<i>Pause (uden kaffe og te men med frugt og grønt)</i>
11.00	Hvad er Fysisk træning
11.30	Kredsløbstræning (praktik)
13.00	<i>Frokost</i>
14.00	Kredsløb og åndedræt (teori) foresat
15.00	Styrke (teori)
16.00	Styrke (praktik) ergometer + vægtøvelser
17.30	<i>Pause (med Kaffe og kage)</i>
18.00	Styrke (teori) teoriopsamling
19.00	<i>Middag</i>

Søndag

8.30	<i>Morgenmad</i>
9.00	Bevægeapparatet (teori)
10.00	Roskader (teori)
10.30	<i>Pause</i>
10.45	Nervesystemet (teori)
11.15	Ernæring (teori)
12.15	<i>Frokost</i>
13.00	Varmeregulering (teori)
13.30	Doping
14.30	Afrunding / evaluering
15.00	Farvel og oprydning