DANMARKS ROCENTER

inviterer til

TRÆNERSEMINAR

*Hvornår?*

Søndag 28. januar 2018 kl. 09:30 – 16:00

*Hvor?*

Roforeningen KVIK, Strandvænget 53, 2100 København Ø

*Hvad er indholdet?*

**Rygproblemer og roning**

Nyere forskning tyder på at der en forbindelse mellem mængden af ergometerroning hos juniorroere og rygskader i den nedre del af ryggen. Vi gennemgår den nyeste viden og kommer med anbefalinger til mængde og strukturering af ergometertræning for unge roere.

Herudover kigger vi på sammenhængen mellem roning på vand og rygproblemer.

Det efterfølges af praktiske sessioner med DRCs fysioterapeuter.

Alle bedes derfor medbringe træningstøj og sko til let indendørs træning.

**Samarbejdet omkring roeren**

Vi kigger nærmere på samarbejdet omkring roerne, der er på eller inde omkring landsholdet.

Hvordan hjælper vi hinanden med at roerne er klar til   
og positive overfor udfordringerne med at ro for Danmark?

**Hvad siger panelet?**

DRC trænerpanelet forholder sig til faglige emner og udfordringer for trænere i roning.

Deltagerne melder emner og temaer ind, som de ønsker, DRC panelet skal forholde sig til.

Emnerne prioriteres og organiseres af den sportslige ledelse forud for seminaret.

Meld emner til trænerpanelet på mail til [fin@roning.dk](mailto:fin@roning.dk) senest tirsdag 23. januar.

*Hvem bidrager?*

Mads Haubro, landstræner – Jens Vilhelmsen, landstræner  
Nils Henrik Stene, ungdomslandstræner – Anders Tranberg Andreasen, talentkoordinator,   
Kasper Sander, fysioterapeut, Nicolaj Hjelmroth, fysioterapeut   
Finn Trærup-Hansen, sportschef

*Hvordan tilmelder jeg?*

Max. 40 pladser. Kraftcentertrænere er prioriterede. Tilmeldingsfrist er 23/1.Tilmelding foregår elektronisk på <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2O9dS0cjGLspxYrcVd6RCjfocEXN-fDewgFd8bCMSFxlZCQ/viewform?usp=sf_link>

*Hvad koster det og hvad får jeg?*

Deltagelse i seminaret er betalt af DRC, som også er vært for forplejning.   
Transport for egen regning

*HUSK!*

Træningstøj og sko – tilmeld emner til trænerpanelet senest 23/1