

VARIGT TILBUD

En opskrift på Sportsroning



01-12-2017

Indledning

I det her hæfte sætter vi fokus på sportsroning. Men før vi går i dybden og forklarer hvad sportsroning er -så skal du lige lave lidt noter. De bliver ret værdifulde i det videre forløb.

En rotur på 12 km i inrigger. Hvor lang tid tager det?

Beskriv hvad I gør og hvor lang tid de enkelte dele tager:

Omklædning: _____
_____ minutter

Sætter bådhold: _____
_____ minutter

Kører båden ud: _____
_____ minutter

Sætter båden i vandet: _____
_____ minutter

Roning på vandet: _____
_____ minutter

Tager båden op og vasker den af: _____
_____ minutter

Skriver turen ind: _____
_____ minutter

Omklædning: _____
_____ minutter

”tredje halvleg”: _____
_____ minutter

Samlet set

Hvor lang tid tager det at ro 12 km i din klub. Skriv svaret her:

_____ timer og _____ minutter.

Varigt tilbud



Det gode eksempel

I Humlebæk Roklub har de fundet opskriften på en hurtig og effektiv rotræning på vand - sportsroning. Hele tonen omkring træningen har ændret sig. Der bliver således skelnet mellem motionsroning med længere hyggeture og sportsroning, hvor der er fokus på kondition og teknik. Klubben har hele sommersæsonen afsat faste tider og både til sportsroning. Der er blevet etableret "rovagter", hvor der bliver afsat både i to timer enten om aftenen eller om formiddagen i weekenderne. Derudover er der levet etableret en fast "åben morgentræning" kl. 6.00-7.15 to gange om ugen. Fra roerne møder i op i roklubben til de er ude af døren igen går der omkring 1 time og 40 minutter. Hvordan kan det lade sig gøre?

Træning

Hvem kommer til træningen?

For det første er dem, der møder op indstillet på at træningen skal være hurtig og effektiv. Alle møder omklædte til tiden, og holdene sættes derfra. Det vil sige at roerne ikke på forhånd ved, hvem de kommer i båd med. De accepterer, at det er sådan, og at det vigtigste er at komme hurtigt ud i bådene. Formålet med træningen er at få brugt kroppen, og så er det lige meget, hvem man ror med. Derfor er der heller ingen tilmelding til træningen, og der kommer som regel et sted mellem 6 og 15 roere hver gang.

Det er erfarne langdistancekaproere, som har ansvaret for træningen og sørger for at stille bådene klar. De fordeler sig mellem bådene, når holdene bliver sat.

Således er der som regel en erfaren roer med på hver båd, som tager ansvaret for træningsprogrammet og fejlretning af de øvrige roere.

Der bliver primært roet i 2- eller 4-årers inriggere, hvor roerne skiftes mellem styrmandspladsen. Alternativt kan coastal-både blive taget i brug for at få antallet af roere til at gå op.

Hvordan bliver træningen bygget op?

Bådene er i vandet inden for 5-10 minutter efter mødetid. Så snart bådene er i vandet, er der 10 eller 12 minutters opvarmning afhængigt af, om det er 2- eller 4-årers inriggere. Styrmanden varmer lidt op efterfølgende i roligt tempo. Selve træningen er inspireret fra "Kom-I-Form"-programmer og er bygget op som intervaller på enten 6x10 minutter for 2'er-både eller 5x12 minutter for 4'er-både. Alt i alt giver det 1 time og 5 minutters effektiv træning efter opvarmningen. Herefter har roerne 15 minutter til at få båden op af vandet og skylle af og kan efterfølgende gå i bad.

Se eksempler på træningsprogrammer bagest i hæftet.

Sådan gør vi i min roklub

Overvej følgende:

Hvordan kan vi skabe et varigt tilbud, der er effektivt i tid og intensitet?

Hvilke både og hvilke faste tider kan afsættes til rovagter og/eller morgentræning?

Hvem kan være ansvarlig for træningen?

Eksempler på roprogrammer

2-årrers inrigger

Intervaller à 10 minutter - skift plads i pausen

4-årrers inrigger

Intervaller à 12 minutter - skift plads i pausen

De første 5 minutter roligt, tempo 24

10 tag i tempo 28 – 15 rolige tag

10 tag i tempo 30 – 15 rolige tag

10 tag i tempo 32 – 15 rolige tag

20 tag i tempo 30 – 15 rolige tag

Derefter roning i tempo 26 indtil de 10/12 minutter er gået

2 minutter roligt, tempo 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

2 minutter roligt, tempo 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

1 minut roligt, tempo 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

60 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

90 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

2 minutter roligt, tempo 24-26

30 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

60 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

120 tag i tempo 30

Et minut roligt i 24-26

1 minutter roligt, tempo 24-26

4 minutter i tempo 24 – godt tryk

3 minutter i tempo 26 – godt tryk

2 minutter i tempo 28 – godt tryk

1 minutter roligt, tempo 24-26

4 minutter i tempo 24 – godt tryk

3 minutter i tempo 26 – godt tryk

3 minutter i tempo 28 – godt tryk

Et minut roligt i 24-26



DFfR