

DANMARKS ROCENTER

inviterer til

TRÆNERSEMINAR

Hvornår?

Søndag 27. januar 2019 kl. 09:00 – 16:30

Hvor?

Roforeningen KVIK, Strandvænget 53, 2100 København Ø

Hvad er indholdet?

Roteknik – hvad er væsentligt for en god udvikling fra tidlig stadi

Gensigt af den danske rostil. Hvilke dele bør prioriteres i talentudvikling?

Hvordan falder en ny roer hurtigst til på en DRC båd

"DRC"-rostile – gennemgang af forskellige ro-stile med samme skelet

Afprøvning og demonstration i ergometer – tag derfor træningstøj / løstsiddende tøj på

Pulstracking og pulstræning

Tracking af træning, Hvad skal vi gå efter? (ure, program)

Pulszoner, hvordan skal de bruges.

Anbefalede mængder og intensitet

Kort gennemgang af projekter i DRC

Hvad har DRC haft af nye vidensprojekter de sidste år?

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 senest tirsdag 23. januar.

Hvordan tilmelder jeg?

Max. 40 pladser. Kraftcentertrænere er prioriterede. Tilmeldingsfrist er 22/1. Tilmelding foregår elektronisk på

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfE8nELiaSQybV3nzAJrKqCTJrtGdc4bN94_fc5uti5rV41cQ/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.