

Hvad er Sportsroning?

– Effektiv holdtræning for alle

- ❖ Sportsroning er et ro-tilbud, som forener effektiv træning (puls, intensitet og tid), kvalitet, variation i træningen og fællesskab med samtidig at have det sjovt
- ❖ Sportsroning kan udøves af alle klubbens medlemmer – i alle bådtyper
- ❖ Sportsroning er forbedring og vedligehold af form og roteknik
- ❖ Sportsroning er kommunikation om, organisering af og rammesætning for ro-tilbuddet i din klub
- ❖ Sportsroning er træningsprogrammer, som er en kombination af opvarmning, intervaller og afroning
- ❖ Sportsroning fungerer både på vandet og i ergometer
- ❖ Sportsroning er effektiv på tid – max 1 time og 15 min på vand og 1 time i ergometer
- ❖ Sportsroning er et ro-tilbud med en (eller flere) tilknyttede coaches, som om sommeren er med på vandet i motorbåd, i båd ved siden af eller siddende i båden
- ❖ Sportsroning er vejledning og feedback under træning, fra en coach
- ❖ Sportsroning er hands-on materialer som træningsprogrammer, styrkeøvelser og strækøvelser
- ❖ Sportsroning kan nemt bruges til rekruttering af nye medlemmer

Du kan lære sportsroning!

Klik ind på <https://roning.dk/kernejdelse/uddannelse/sportsroning/> og se hvornår det næste kursus er ☺