

DANMARKS ROCENTER

inviterer til

TRÆNERWEBINAR

Covid-19 sætter desværre stadig sit præg på dansk roing. Som følge deraf aflyses trænerseminaret i sin fysiske form og konverteres til 2 webinarer. Det første webinar afholdes søndag d. 31. januar, mens det andet webinar afholdes tirsdag d. 2. marts. Vi har valgt at dele webinarer op i to dele for at undgå for lange dage foran en skærm.

Hvad er indholdet?

Første webinar: Træningsvolumen i talentudviklingen

Søndag 31. januar 2021 kl. 10:00 – 12:00

Hvor meget skal en ungdomskaproer træne igennem talentudviklingen for kunne være klar til at træde ind på en seniorlandsholdsbåd? Vi vil gennemgå anbefalingerne i ATRO og holde dem op imod de træningsmængder som roere i Danmarks Rocenter træner i 2021. Samtidigt vil vi dykke ned i sammensætningen af træningen i forhold til zoner og brugen af alternativ træning. Undervejs vil begreber som polariseret træning blive berørt. Formålet med oplægget er at tydeliggøre en rød tråd fra de yngste kaproere og til seniorlandsholdsroere. Oplægget afholdes af ungdomslandstræner Nils Henrik Stene og Talent- og elitekoordinator Anders Tranberg Andreasen.

Andet webinar: Morten Bennekou (elitechef i DCU) om vellykket talentudvikling i dansk landevejscykling

Tirsdag 2. marts 2021 kl. 19:00 – 21:00

Danmarks Cykle Union høster i disse år stor succes indenfor landevejscykling, banecykling, mountainbike og BMX. Den nuværende elitechef Morten Bennekou er en af arkitekterne bag succesen indenfor landevej. Inden han fik jobbet som elitechef har han været U19 landstræner, U23 landstræner, talentchef i DCU og sportsdirektør for WorldTour-holdende Team Giant-Alpecin og Team Sunweb. Undervejs har han arbejdet intensivt med de årgange som i disse år leverer massive resultater på et internationalt seniorniveau.

Morten vil i dette oplæg åbne for sine erfaringer med en vellykket talentudvikling i cykling. Som en del af oplægget vil vi forsøge at drage paralleller til talentudvikling i roing, og I er som kaproningstrænere meget velkomne til at stille spørgsmål til Morten og deltage aktivt i en debat om emnet.

Praktisk

Inden et webinar sendes en invitation ud til alle med et link til at deltage. Samtidigt sendes en vejledning til hvordan man deltager i et webinar. Platformen vil være Microsoft Teams og der vil være mulighed for at stille spørgsmål og kommentere undervejs.

Hvordan tilmelder jeg?

Tilmelding til første webinar (søndag d. 31. januar) foregår elektronisk på:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfhyGEnDzMkbbBAGWkQ1g76riFRjTFL2HfPkfP5-i7z8v84sg/viewform?usp=sf_link

Sidste tilmelding: torsdag den 28. januar

Tilmelding til andet webinar (tirsdag 2. marts) foregår elektronisk på:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSecc_yDcTfthW8A1G_Yxb0TsyD7GPSBEAgTAdt2y4MZFAoLg/viewform?usp=sf_link

Sidste tilmelding: fredag den 26. februar

Hvad koster det?

Deltagelse er gratis og der ingen begrænsninger på deltagerantallet.