

Modul 1

land (2 timer ca.)

- 1** **Velkomst**
Introducer forløbet i grove træk.
Samme hold/gruppe mennesker hver gang, samme instruktører hver gang.
- 2** **Gennemgang af dagens modul.**
- 3** **Introduktion til klubben**
vis og fortæl
- 4** **Gennemgang af rotaget i ergometer.**
Fokus på motor 1, 2, 3 = ben, ryg/hofte, arme.
Lad roerne øve sig. Ro og ret. I alt 30 min ca.
- 5** **Hold en 3 - 5 min pause**
Brug pausen på at introducere tempo på skærmen
- 6** **Lær at ro i takt**
30 min ca.

Stil ergometerne ved siden af hinanden og også med lidt forskydning frem og tilbage, så det er muligt at se hinanden og følges ad.

Fokus på at ro i takt. Spot den mest stabile i gruppen til at holde tempo, eller ro selv med som instruktør og sæt tempo. Her forventes at teknikken ryger lidt, da fokus er på at følges ad, og tempi skifter.

Program: 2 x (3 + 3 + 3 + 3), T = 24, 26, 24, 22, P = 3 min.

Kommandoer der introduceres: Det vel, til roning klar - ro væk.

- 7** **Ro i takt**
Ro i tempo 24SS 15 min + rettelser fra instruktørerne.
Fokus er nu tilbage på teknikken, da der ros i SS.
- 8** **Afslutning, spørgsmål?**
Tak for i dag, vi ses næste gang.

Nice

En instruktør eller hjælper der kan ro med og sætte og holde tempo.



Modul 2

land (2 timer ca.)

1 Gennemgang af dagens modul

2 Rep af rotaget
Fokus på motor 1, 2, 3 = ben, ryg/hofte, arme.
Italesæt begreberne indsats og afvikling.
Lad roerne øve sig. Ro og ret. I alt 30 min ca.

3 2 x Tagopbygning
Ca. 15 min.

4 5 min individuel roning

5 Introduktion til skærmen
kod 500 m ind på skærmen.

6 Program (x2)
500m T=24 (teknik fokus)
500m T=26 (teknik fokus)
500 m T=28 (puls)
500 m T= 26 (teknik fokus)
500 m T= 24 (teknik fokus)
Start samtidig hvert 4 minut.
I alt ca 45 min.

7 Afroning
Tak for i dag, vi ses næste gang.

8 Lektie
Se og om muligt lav Basisteknik 1 eroning

Nice

En instruktør eller hjælper der kan ro med og sætte og holde tempo.



Modul 3

land (1,5 time ca.)

1 Gennemgang af dagens modul

2 2x Tagopbygning
Ca. 15 min.

3 10 min SS T=24
Ro og ret

4 Program
4 x (2 + 2 + 2), T = 22, 24, 26, P = 2 min.
Fokus på at blive i samme tempo i de to minutter.
Teknik og sved på panden.
I alt ca. 30 min.

5 Pause

6 Program
Tempostigning.
Fokus på at brænde ud og blive træt. Ca. 11 min.
Tempo 20 i 1 minut
Tempo 21 i 1 minut
Tempo 22 i 1 minut
____ OSV ____
Tempo 30 i 1 minut

7 Afroning
Tak for i dag, vi ses næste gang.

2 - 3 Nice ører

En instruktør
eller hjælper der
kan ro med og
sætte og
holde tempo.



Modul 4

land (1,5 time ca.)

- 1** Gennemgang af dagens modul
- 2** 2x Tagopbygning
Ca. 15 min.
- 3** SS T=24 10 min.
Ro og ret
- 4** Pyramide
T24, T24(10tag), T24, T26, (15tag) T24, T28(20tag), T24, T30(15tag), T24, T28(10tag), T24, T26(10tag), T24.
Ca. 15 min.
- 5** Program
1 min T=26 + 1 min pause
2 min T =24 + 2 min pause
3 min T = 22 + 3 min pause
4 min T = 20 + 4 min pause
3 min T = 22 + 3 min pause
2 min T = 24 + 2 min pause
1 min T = 26 + 1 min pause
I alt ca. 35 min.
- 6** Stafet
(evt. 2 gange)
5 på hold. Kør 250 m.
Næste mand starter først, når den forrige har kørt 250 m.
Ca. 15 min.
- 7** Afroning
Tak for i dag, vi ses næste gang, hvor vi skal på vandet.
- 8** Lektie
Se og om muligt lav Basisteknik 2 eroning.
Se også starten af Basisteknik 3 eroning.



