

Training Wereldkampioenschappen St Ayles Skiffs Kortgene no 8



Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- De wedstrijden naderen, de trainingen gericht op kortere afstanden, hoge intensiteit
- Team samenwerking centraal gericht op het vasthouden van een bepaalde snelheidDe .

Programma

1. Buiten

Welkom heten, programma onderdelen aangeven. (1) roeien, (2) een dialoog / kennis en ervaringen delen en (3) roeimachine

2. Roeien in de skiffs

De oefeningen vragen meer dan uur als je ze allemaal uitvoert

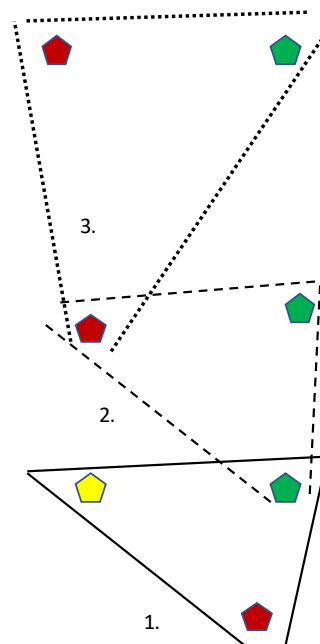
Oefening 1. Onmogelijke driehoek

Driehoek roeien, zie figuur 1 en lees de toelichting. Je roeit naar de eerste driehoek beginnend bij de rode boei bij het strandje. Daar start je met een rustige start. Stevig roeien van de rode naar de groene boei. Daar een draai maken en dan naar de gele staak met steviger roeien. Daar laatste maar nu een draai maken en met een felle start weer naar de rode boei in een 2 km wedstrijdtempo roeien. Vervolgens roei je naar de groene boei voor de WSV kantine, startpunt tweede driehoek. Ook deze driehoek eerst weer met stevig roeien, steviger roeien en als laatste wedstrijdtempo.

Let op dat je bij de tweede driehoek zo stuurt dat nu de twee andere roeiers twee keer een draai moeten maken.

Als laatste driehoek naar de groene of rode boei net voor de Klerk en vandaar uit start je naar 2 km boei verderop op de Afgedamde Maas. Weer stevig, steviger en wedstrijdtempo als afsluiting.

Figuur 1. Drie driehoeken roeien met verschillende snelheden



Oefening 2. Roeien met STRAVA™

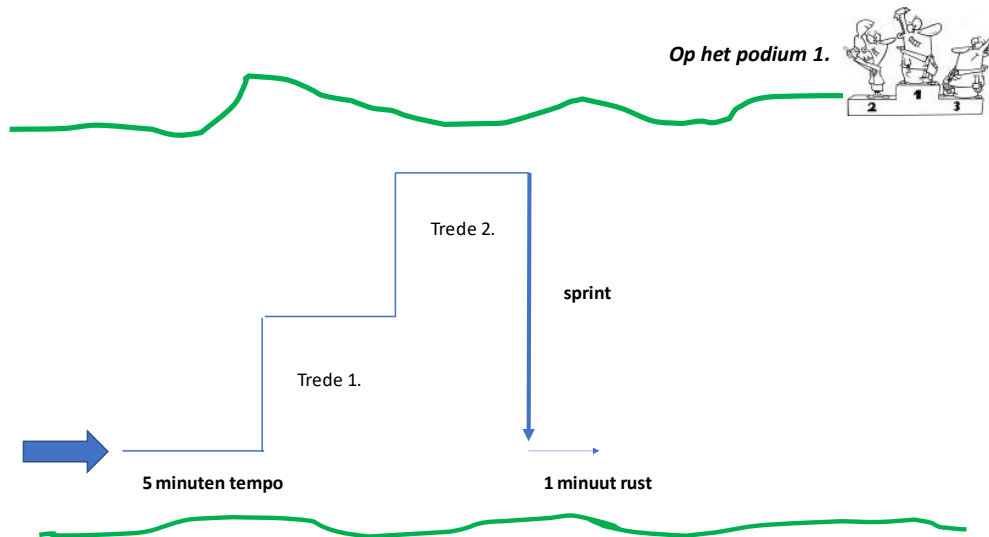
De volgende oefening kan in allerlei variaties. Het gaat er vooral om dat het cruciaal is dat je als ploeg leert een constant hoge snelheid weet te roeien. En dat je deze snelheid weet vast te houden over de hele 2 km van een race. Oefening 2a. je roeit 1 minuut en meet de afgelegde afstand. Vervolgens roei je 2 keer 2 minuten (met 30 tellen rust) waarbij je iedere 2 minuten dezelfde snelheid weet vast te houden. Dus 150 meter in 1 minuut. 300 meter in 2 minuten, 30 tellen rust en weer 300 meter in 2 minuten.

Oefening 2b. Je roeit 1 minuut en meet de afgelegde afstand. Die moet verder gaan dan bij oef 2a. En dan 2x 3 minuten met 30 tellen rust. Dus 160 meter in 1 minuten. En dan 480 meter in 3 minuten, 30 tellen rust en dan weer 480 meter in de laatste 3 minuten.

Oefening 3b. 4 minuten roeien maximaal tempo, vasthouden van de snelheid. Bijvoorbeeld 170 meter per minuut, $4 \times 170 = 680$ meter.

Oefening 3. Op het podium oefenen

Het is goed om de trainen hoe je uiteindelijk je bronzen, zilveren of goude medaille wil gaan ophalen. De oefening start met 3 of 5 minuten steviger tempo, Dan het podium beklimmen. Op het hoogste punt draai terug en in wedstrijdtempo naar de overkant.



3. Arkade gesprek

Hoe gaat het op dit moment nu Kortgene in zicht komt? Wat zijn de plannen? Zijn er belemmeringen? Kunnen wij ergens bij ondersteunen / adviseren?

De wedstrijdboten Oranje en Blauw hoe zit het daarmee?

4. Roeimachine

3 oefeningen. 3a is 21 s/m een afstand van 1 km. Dan 3b 2 km met een eigen tempo (maar niet hoger dan 25 s/m). Dan 1 km met een 21 s/m en een betere gemiddelde dan bij 3a.



5. Afsluiting

- Zijn er ideeën over de invulling van de zaterdagdagen?
- Nog reacties op vorige zaterdag?
- Voldoet dit aan de verwachting?
- Nog vragen in z'n algemeenheid?
- Vorige keer WK voorbereiding / lezingen / sportpsycholoog, voeding / Leuk? Interessant?

Training Wereldkampioenschappen St Ayles Skiffs Kortgene nr 9



Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- De wedstrijden naderen, de trainingen gericht op kortere afstanden, hoge intensiteit
- Team samenwerking centraal gericht op het vasthouden van een bepaalde snelheid.

Programma

6. Buiten

Welkom heten, programma onderdelen aangeven. (1) roeien, (2) een dialoog / kennis en ervaringen delen en (3) roeimachine

7. Roeien in de skiffs

Oefening 1. Efkes inroeien

Vanaf WSV richting de Waal naar de groene boei warm roeien.

Oefening 2. Steviger (maar ontspannen) roeien

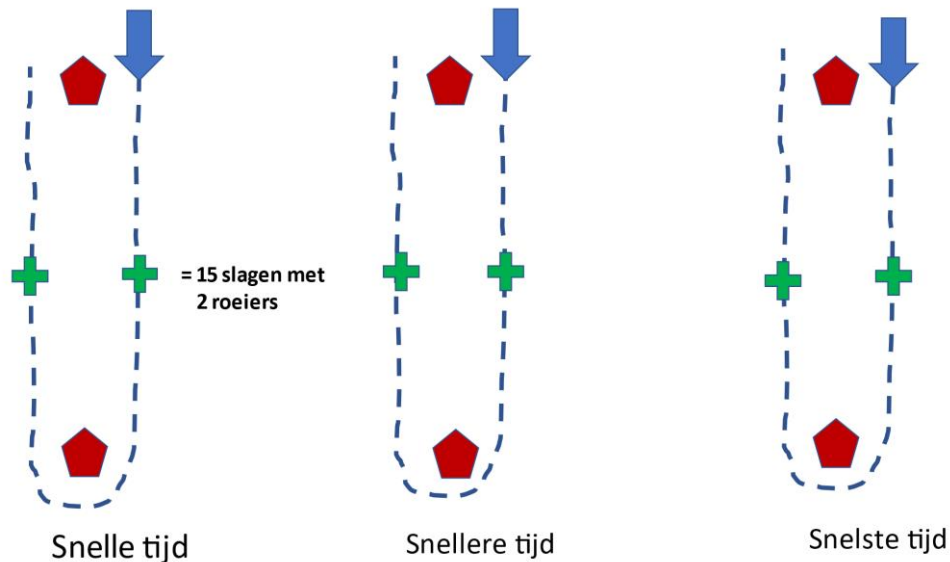
Vanaf de groene boei op de Waal (met een vliegende start) naar de rode staak die op de Gelderse kant van de Afgedamde Maas net voor het strandje staat. Nadruk op ontspannen maar wel stevig roeien. Als team opereren en dan bijvoorbeeld binnen 8 minuten van groen naar rood roeien.

Oefening 3. Drie keer sneller van rood naar groen

Naar rode boei bij strandje. Daar starten voor de eerste keer. Stevig, ontspannen roeien. Aandacht voor de start kies voor eigen team voorkeur of kies voor twee keer lange rustige slag, gevolgd door 3 korte felle slagen. Bij de start de bladen van de riemen in het water. Daardoor kan de boot niet wegwaaien. Dan 5 slagen tellen en doorroeien naar de rode boei net voor de Klerk. Daar draaien en weer terug. Tijd opnemen. Verzwaring is dat op de heenweg twee roeiers stoppen met roeien. De andere twee roeien 15 slagen. Op de terugweg weer 2 roeiers, maar de andere 2 dan op de heenweg 15 slagen roeien. Even uitrusten bij rode boei. En dan voor de tweede keer roeien maar dan met een

sneller eindtijd. Wederom met 15 slagen roeien met 2 roeiers. Weer de tijd opnemen. Dan als laatste een derde keer roeien en ook nu weer sneller dan de tweede keer.

Figuur 1. Drie 800 baantjes met extra inspanning in steeds snellere tijden

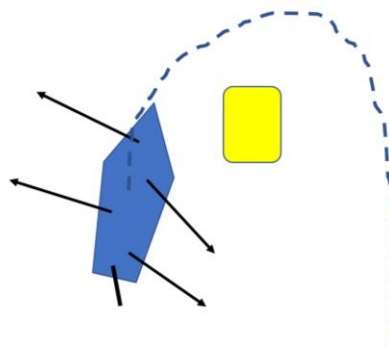


Oefening 4. Draai oefenen

Er ligt een gele boei waar je de draai op kunt oefenen. Je mag tegen een boei aanvaren. Spreek met elkaar af hoe de draai ingezet wordt en oefen die dan. De boegroeier (nr. 1.) is diegene die bij de draai de leiding heeft. De stuur kan iets schuin aanvaren, de boegroeier voert bijvoorbeeld zes slagen uit (hardop tellen) en dan sluit de rest weer aan. Tijdens de draai helpt roeier nr. 3. mee met de draai. Roeiers nr. 2 en nr. 4 kunnen remmen. Na de draai kun je herstart maken.

Bij het draaien moet je ook goed rekening houden met de wind en de werking van het roer. Bijvoorbeeld sterke wind mee moet je een andere draai uitvoeren dan bij sterke wind tegen. Een te sterk roer gebruik kan teveel remmen.

Figuur 2. Draaien met halve, tegen of meewind.



Oefening 5. Roeien met STRAVA

De volgende oefening is de vorige keer geïntroduceerd en kent in allerlei variaties. Het gaat er vooral om dat het cruciaal is dat je als ploeg leert een constant hoge snelheid weet te roeien. En dat je deze snelheid weet vast te houden over de hele 2 km van een race. Oefening 2a. je roeit 1 minuut en meet de afgelegde afstand. Vervolgens roei je 2 keer 2 minuten (met 30 tellen rust) waarbij je iedere 2 minuten dezelfde snelheid weet vast te houden. Dus 150 meter in 1 minuut. 300 meter in 2 minuten, 30 tellen rust en weer 300 meter in 2 minuten.

Oefening 2b. Je roeit 1 minuut en meet de afgelegde afstand. Die moet verder gaan dan bij oef 2a. En dan 2x 3 minuten met 30 tellen rust. Dus 160 meter in 1 minuten. En dan 480 meter in 3 minuten, 30 tellen rust en dan weer 480 meter in de laatste 3 minuten.

Oefening 3b. 4 minuten roeien maximaal tempo, vasthouden van de snelheid. Bijvoorbeeld 170 meter per minuut, $4 \times 170 = 680$ meter.

8. Arkade gesprek

Afspraken maken (over wie praat, wie heeft de leiding, hoe te concentreren). Voorbespreking van een race, nabespreking.

9. Roeimachine

De oefening is gericht op een steeds snellere tijd realiseren. De eerste oefening is inroeien naar keuze. Een of 2 km lekker warm roeien in een rustig tempo. Dan de tweede oefening 500 meter een tijd zetten. Vervolgens 1 minuut rust en dan de start van 1 km in een sneller tijd dan de vorige 500 meter (2x). Vervolgens weer 1 minuut rust en dan de start van 2 km in een sneller tijd dan de 1 km (2x).



10. Afsluiting

- Zijn er ideeën over de invulling van de zaterdag?
- Nog reacties op vorige zaterdag?
- Voldoet dit aan de verwachting?
- Nog vragen in z'n algemeenheid?
- Vorige keer WK voorbereiding / lezingen / sportpsycholoog, voeding / Leuk? Interessant?

Training Wereldkampioenschappen St. Ayles Skiffs Kortgene



Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- De wedstrijden naderen, de trainingen gericht op kortere afstanden, hoge intensiteit
- Advisering over voorbereiding wedstrijd met het team, de opbouw van de race: start, de race, de draai, een versnelling en finish
- Team samenwerking gericht op het vasthouden van een bepaalde snelheid.

Programma

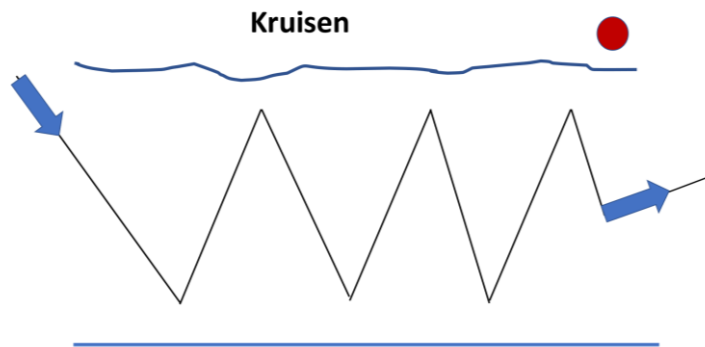
Welkom de laatste keer zaterdagtraining voor Kortgene. Advisering om als voorbereiding voor WK tenminste een keer drie keer achter elkaar de 2 km te gaan roeien. En dan natuurlijk steeds een snellere of ongeveer dezelfde tijd realiseren. Vandaag bij no 10 gaan wij met de ploegen het water op. Een afsluiting waarbij wij met alle boten het water opgaan. Training no 10.

Oefening 1. Efkes inroeien

Vanaf WSV richting de Waal naar de groene boei warm roeien. Er zijn twee groene boeien. Als er geen verkeer aankomt (goed opletten!!) dan naar de groene boei op de kruising Waal, Boven Merwede, Afgedamde Maas roeien. De boei aan bakboord houden en dan met de stroom mee draaien en terug naar de ingang van de Afgedamde Maas.

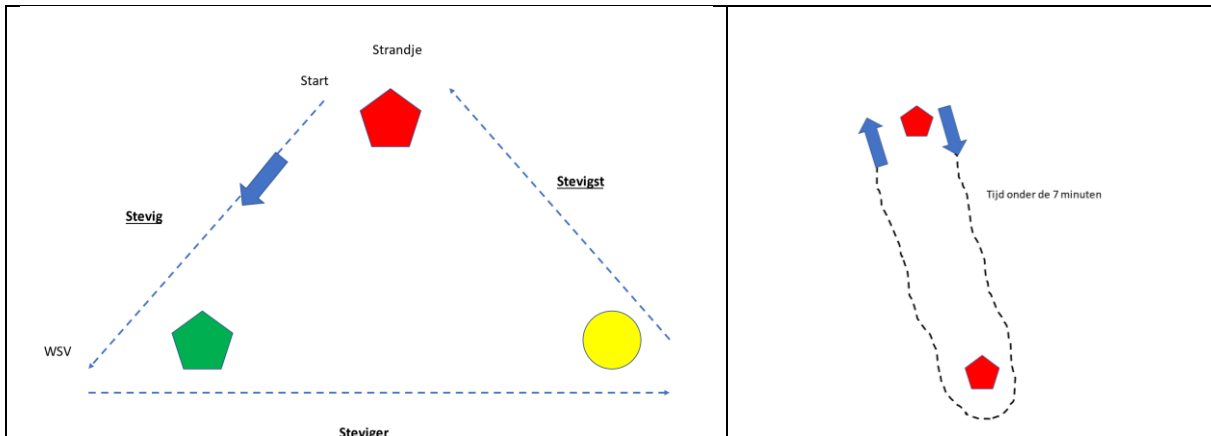
Oefening 2. Kruisen

Na het inroeien vanaf de entree van de Afgedamde Maas kruisen naar rode staak. Ieder paar kruist 3 keer. De andere roeiers helpen niet mee en ook de stuurman geeft bescheiden roer. De nadruk is op de inspanning van de draaiers. Duidelijk tellen en gelijktijdig weer commando om weer vaart te maken na de draai.



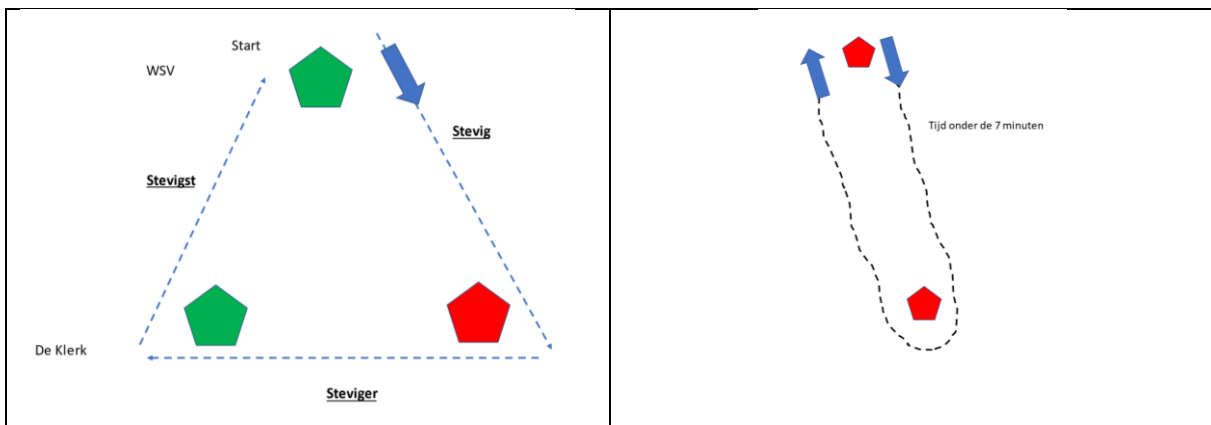
Oefening 2. Driehoek plus 800 meter

Een start bij de rode boei, rustig roeien naar de groene boei, versnellen tot de gele staak. Naar de gele staak volle vaart naar de rode. Even uitrusten (niet te lang hoor. 1 minuut tot max 1.30 min). Dan een start naar de rode boei bij de klerk. Draai onder de 3.30 minuten zien te houden. Rode boei als eindpunt onder 7 minuten.



Oefening 3. Driehoek plus 800 meter (deel 2.)

Start groene boei bij WSV. Naar de rode boei voor de Klerk. Let op dat je nu de andere twee roeiers laat draaien. Van groen naar rood stevig roeien. Na de draai om de rode boei naar de groene boei bij de Klerk, steviger roeien. En dan van groen naar groen stevigst roeien. Geen tijd opnemen puur conditie. Vervolgens naar de rode boei bij het strandje. Starten en binnen 7 minuten terug.



Oefening 4. 1 km afsluiten

Oefening 4. Is 1 km roeien van de groene boei voor WSV naar de groene boei op het 2 km parkoers. Probeer binnen een tijd van 6.30 min te blijven. Sneller mag natuurlijk altijd.

Oefening 5. Draai oefenen

Er ligt een gele boei waar je de draai op kunt oefenen. Je mag tegen een boei aanvaren. Spreek met elkaar af hoe de draai ingezet wordt en oefen die dan. De boegroeier (nr. 1.) is diegene die bij de draai de leiding heeft. De stuur kan iets schuin aanvaren, de boegroeier voert bijvoorbeeld zes slagen uit (hardop tellen) en dan sluit de rest weer aan. Tijdens de draai helpt roeier nr. 3. mee met de draai. Roeiers nr. 2 en nr. 4 kunnen remmen. Na de draai kun je herstart maken.

Bij het draaien moet je ook goed rekening houden met de wind en de werking van het roer. Bijvoorbeeld sterke wind mee moet je een andere draai uitvoeren dan bij sterke wind tegen. Een te sterk roer gebruik kan teveel remmen.

Figuur 2. Draaien met halve, tegen of meewind.

