

Training Wereldkampioenschappen St Ayles Skiffs Kortgene



Training no 1. Zaterdagmiddag 13.30 – 14.30

Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- Kennismaken met de roeimachines;
 - juiste beweging geoefend hebben
 - bedienen van de monitor: strikes / min, 500 meter tijd (als oriëntatiepunt voor intensiteit van trainingen)
 - belang van bijhouden van de trainingen / prestaties
- Inzicht geven over de 2 K wedstrijd; start, heenreis, draai, terugreis, slagtempo, enkele ervaringen van deelnemers uitwisselen
- Trainingsopbouw richting WK; duurtraining, extensieve en intensieve interval

Programma

1. Buiten

Welkom heten, programma onderdelen aangeven. (1) roeien, (2) een dialoog / wrap-up en (3) roeimachine

2. Roeien

Een team gaat naar de boot – (even overwegen of er een stuur meegaat zodat de roeiers niet hoeven te wisselen). Warm roeien / extensieve en intensieve interval: 50 – 60 minuten

- Warm roeien
- Oefening 1. Extensief:
 - 3 min rustig roeien / 3 minuten hoog tempo / voluit / 90%), 3m rustig / 4 m voluit / 3 m rustig / 5 min voluit. (18 minuten)

- Oefening 2. Intensief
 - 30 sec rustig / 1 minuut voluit / 30 sec rustig / 1 min voluit / 30 sec rustig / 1 min voluit (4.5 minuten)
- Oefening 3. Intensief
 - 1min rustig / 2 min voluit / 1m rustig / 2 min voluit / 1 min rustig / 2 minuten voluit (9minuten)
- Terugroeien naar de haven

3. Roeimachine

Roeimachine in elkaar zetten, bespreken beweging, oefeningen in een bepaalde tijd met een bepaald tempo in minuten / 500 meter. Afhankelijk van de roeier. Bijvoorbeeld 1000 meter, 2.20 m per 500 meter. 1000 meter 2.15 / 500 meter en 1000 meter 2.10 / 500 meter.

4. Arkade gesprek

- Ronde maken / ervaringen met WK
- Waar werken wij uiteindelijk naartoe? Doorlopen van een wedstrijd; eerst naar wc, dan in de boot, start bladen in het water zodat je niet wegwaait, hoog tempo weg, dan een vast ritme, slagtempo 27 – 30 ? , de draai en dan terug, als op je maximum?, eindsprint? Wat zijn tijden? Wat zijn ervaringen, inzichten die je deelt.
- De roeimachine
 - Om nog even na te gaan of je de goede bewegingen hebt. How to use Concept 2 Rowing / machine <https://www.youtube.com/watch?v=r6T91GbWsBU>
 - De monitor bediening (Ik kan geen leuk You tube filmpje vinden dat past)
 - Er zijn diverse handleidingen, bijvoorbeeld
 - Welcome to Rowing Workouts. https://www.concept2.com/files/pdf/us/training/Training_24Workouts.pdf / 21 work outs en een logbook
 - Indoor Rowing Training Guide, Version 2 http://www.redking.me.uk/sport/rowing/training/c2_training_v2.pdf (heel gedetailleerd)

5. Afsluiting

- Zijn er ideeën over de invulling van de zaterdagen?
- 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



Training no 2. Zaterdagmiddag 13.30 – 14.30

Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- Kennismaken met de roeimachines;
 - juiste beweging geoefend hebben
 - bedienen van de monitor: strikes / min, 500 meter tijd (als oriëntatiepunt voor intensiteit van trainingen)
 - belang van bijhouden van de trainingen / prestaties
- Enkele inspanningsoefeningen uitvoeren op de roeimachines
- Inzicht geven over de 2 K wedstrijd; start, heenreis, draai, terugreis, slagtempo, enkele ervaringen van deelnemers uitwisselen
- Trainingsopbouw richting WK; duurtraining, extensieve en intensieve interval

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

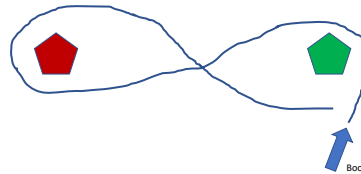
Een team gaat naar de boot – (even overwegen of er een stuur meegaat zodat de roeiers niet hoeven te wisselen). Warm roeien / gevolgd door oefeningen intensief en (team)vaardigheden

Oefeningen

- **Warm roeien;** tot Riveer/de Bol/ misschien nog even groene boei ronden op de Waal (alleen voor de echte liefhebbers).
- **Oefening 1.** Slagtempo langzaam en snel. Je roeit de Afgedamde Maas richting de sluis

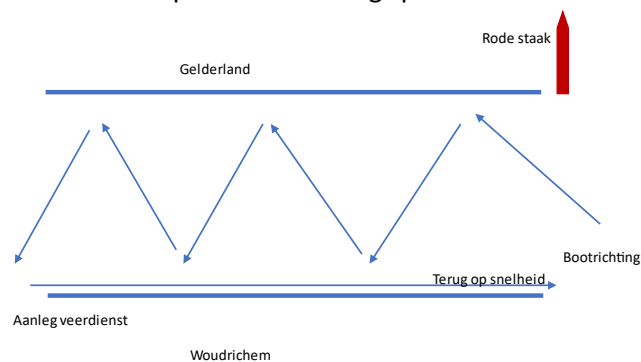
- a. 12 slagen langzaam roeien – beginnen met geen kracht – steeds meer kracht – na vier slagen op 1/3 van je kracht, na acht slagen 2/3 van je kracht en bij 12 ben je maximaal aan het leveren.
- b. 12 slagen steeds sneller roeien – langzaam beginnen en steeds verder opvoeren. Slagvrouw / man is leidend
- c. 12 slagen langzaam roeien – beginnen met geen kracht – steeds meer kracht – na vier slagen op 1/3 van je kracht, na acht slagen 2/3 van je kracht en bij 12 ben je maximaal aan het leveren.
- d. Rustig roeien naar de groene boei (de draaiboei van de twee km)

- **Oefening 2.** Drie keer achtje roeien rond boeien (en een staak)



- a. Voor de groene boei starten en een acht roeien.
- b. Even rusten en dan weer een acht roeien maar dan anders. Tussen de groene en rode boeien roept stuurman stop. Boot afstoppen en een start. Na de draai om de rode boei weer afstoppen en weer een start.
- c. Dan terugroeien naar de groene boei voor de Klerk en daar weer twee keer een acht. Eerste keer op tempo. Tweede keer op tempo met afstoppen en starten.
- d. Dan terugroeien naar WSV – weer een acht. Nu groene boei en gele staak gebruiken.

- **Oefening 3.** Voor Woudrichem opkruisen en terug sprinten



- **Oefening 4.** Voor wie nog energie heeft sluiten wij af met een sprintje

Roei naar de eerste groene boei richting Gorinchem op de Boven Merwede. Daar is de start. Je mag een vliegende start doen of vanuit stilstand. Je sprint naar de rode staak in het vorige plaatje bij oefening 3. Indien kan tijd opnemen. Mooi als je er ergens tussen de 7 en 8 minuten over doet. Altijd afhankelijk van stroming, (tegen)wind en golven. Succes.

- **Terugroeien** naar de haven

3. Roeimachine

- a. Roeimachine in elkaar zetten,
- b. Bespreken en oefenen beweging,
- c. Uitleggen monitor

- d. Enkele oefeningen in een bepaalde tijd met een bepaald tempo in minuten / 500 meter. Afhankelijk van de roeier. Bijvoorbeeld 1000 meter, 2.20 m per 500 meter. 1000 meter 2.15 / 500 meter en 1000 meter 2.10 / 500 meter.

4. Arkade gesprek

- Ronde maken / ervaringen met WK
- Waar werken wij uiteindelijk naartoe? Doorlopen van een wedstrijd; eerst naar wc, dan in de boot, start bladen in het water zodat je niet wegwaait, hoog tempo weg, dan een vast ritme, slagtempo 27 – 30 ? , de draai en dan terug, als op je maximum?, eindsprint? Wat zijn tijden? Wat zijn ervaringen, inzichten die je deelt.
- Wat bepaalt de snelheid van de boot en wat bepaalt dat het vertraagd wordt? Tip and tricks / opschrijven
- De roeimachine
 - Om nog even na te gaan of je de goede bewegingen hebt. How to use Concept 2 Rowing / machine <https://www.youtube.com/watch?v=r6T91GbWsBU>
 - De monitor bediening
 - Waar kun je conditie aan afmeten
 - Er zijn diverse handleidingen, bijvoorbeeld
 - Welcome to Rowing Workouts. https://www.concept2.com/files/pdf/us/training/Training_24Workouts.pdf / 21 work outs en een logbook
 - Indoor Rowing Training Guide, Version 2 http://www.redking.me.uk/sport/rowing/training/c2_training_v2.pdf (heel gedetailleerd)

5. Afsluiting

- Zijn er ideeën over de invulling van de zaterdagen?
- 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



Trainingen no 3. Zaterdagmiddag 13.30 – 14.30

Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- Juiste gebruik van de roeimachines;
 - juiste beweging geoefend hebben
 - bedienen van de monitor: strikes / min, 500 meter tijd (als oriëntatiepunt voor intensiteit van trainingen)
 - belang van bijhouden van de trainingen / prestaties
- Enkele inspanningsoefeningen uitvoeren op de roeimachines
- Kennismaken met de juiste roeihoudingen in de cyclus van inpik, haal, uitpik en herstel mbv SRCA fixed seat rowing filmpjes (zie You Tube)
- Roeitraining – vaardigheden ‘de start’ , het tempo roeien en op tijd roeien (zie voor oefeningen no 2.)

Programma

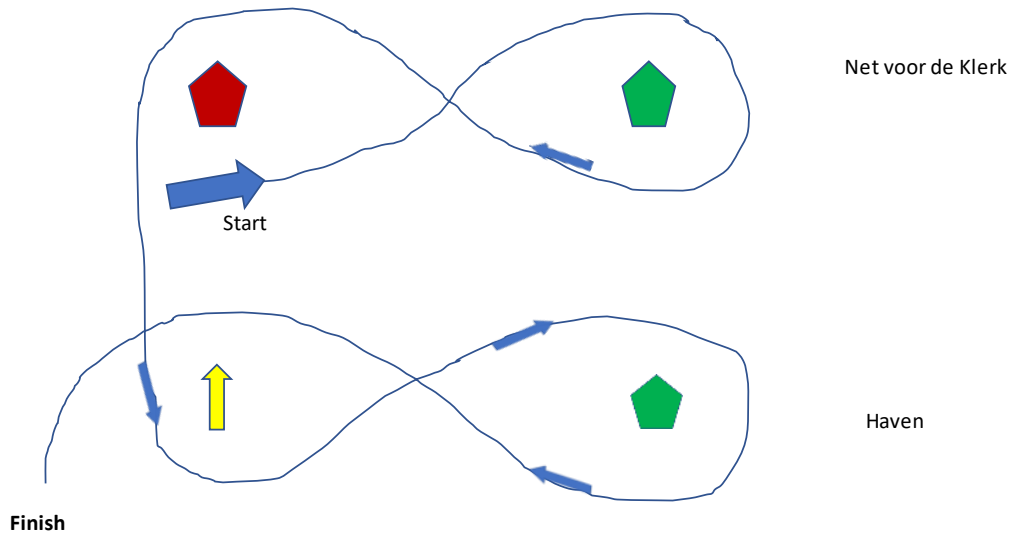
1. Buiten

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

2. Roeien in de skiffs

Afhankelijk van het weer en de teams wordt een oefensessie meegegeven. Bijvoorbeeld (1) warm roeien, (2) naar groene boei net voor de Klerk voor de start. Zie figuur 1 voor het af te leggen traject

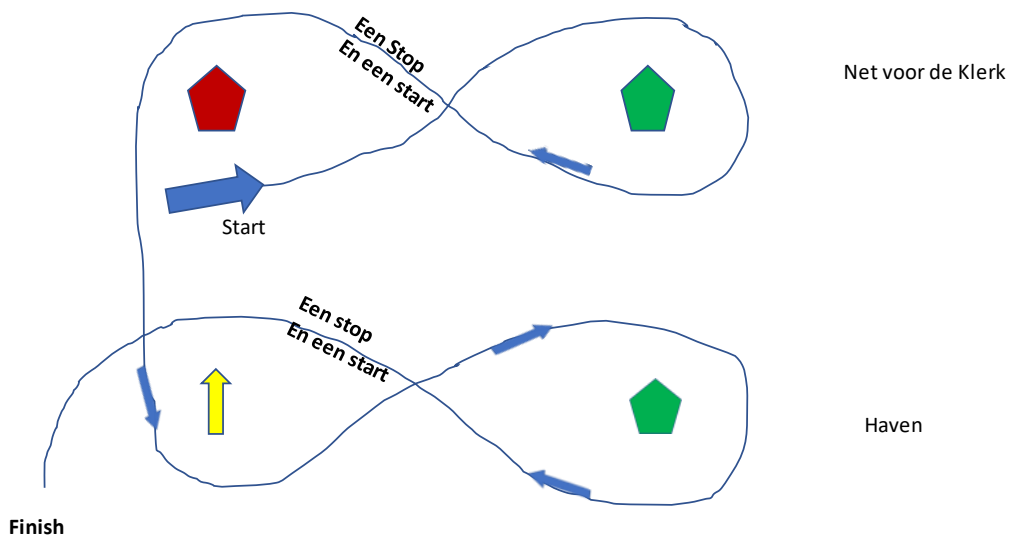
Figuur 1. Af te leggen traject



(3) een lange tempo oefening of is het een sprint? Roei naar de eerste groene boei richting Gorinchem op de Boven Merwede. Daar is de start. Je mag een vliegende start doen of vanuit stilstand. Je sprint naar de rode staak in het vorige plaatje bij oefening 3. Indien kan tijd opnemen. Mooi als je er ergens tussen de 8 en 10 minuten over doet. Altijd afhankelijk van stroming, (tegen)wind en golven. Succes.

(4) Dezelfde oefening als 2 maar nu met een stop in de route.

Figuur 2. Route van oefening 4.



3. Roeimachine

- e. Roeimachine in elkaar zetten,
- f. Bespreken en oefenen beweging,
- g. Uitleggen monitor
- h. Enkele oefeningen in een bepaalde tijd met een bepaald tempo in minuten / 500 meter. Afhankelijk van de roeier. Bijvoorbeeld 1000 meter, 2.20 m per 500 meter. 1000 meter 2.15 / 500 meter en 1000 meter 2.10 / 500 meter.

4. Arkade gesprek

Trainingen gegeven februari – maart 2022 / wedstrijdcommissie

Roeihouding /zie powerpoint / SCRA fixed seat rowing op You Tube

5. Afsluiting

- Zijn er ideeën over de invulling van de zaterdagen?
- 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



Training no 4. Zaterdagmiddag 13.30 – 14.30

Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- Juiste gebruik van de roeimachines;
 - juiste beweging geoefend hebben
 - bedienen van de monitor: strikes / min, 500 meter tijd (als oriëntatiepunt voor intensiteit van trainingen)
 - belang van bijhouden van de trainingen / prestaties
 - feedback vragen over gebruik roeimachines tot nu toe
- Drie inspanningsoefeningen benoemen en kunnen uitvoeren op de roeimachines

Programma

1. Buiten

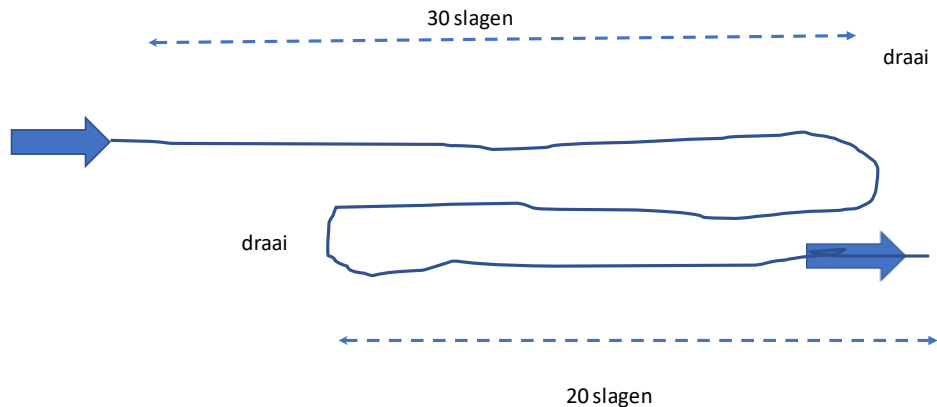
Welkom heten, programma onderdelen aangeven. (1) roeien, (2) een dialoog / kennis en ervaringen delen en (3) roeimachine

2. Roeien in de skiffs

Duurtrainingen / Extensieve interval en Intensieve interval

(x) Inroeien, (xx) Pyramide en (xxx) Processie van Echternach (drie stappen vooruit en twee achteruit, dinsdag na Pinksteren sinds de middeleeuwen in Luxemburg Echternach, tegen Epilepsie)

Drie keer processie-roeien met een minuut tussenruimte



(xx) Pyramide zijn natuurlijk allerlei variaties mogelijk. Bijvoorbeeld 2 min – 1 min rust – 5 min – 1 min rust – 7 min – 1 min rust – 5 min – 1 min rust – 2 min rust (intensieve interval).

3. Arkade gesprek

Vorige keren gehad over (1) hoe versnel je als team een roeiboot. (2) hoe een 2 km race is opgebouwd. (3) En hoe roei je blessurevrij, wat is een juiste roeistijl en hoe haal je het maximale deze roeistijl. Deze keer gaan wij dieper in op de 2 km race; het sturen, de opbouw en de draai.

4. Roeimachine

Hoe gaan wij het aanpakken? De metingen verzamelen. Drie oefeningen duuroefening (500 m tijd over 5 mijl, pyramide en 500 m tijd, en 1 km 500 m tijd)

5. Afsluiting

- Zijn er ideeën over de invulling van de zaterdagen?
- 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



Training no 5. Zaterdagmiddag 13.30 – 14.30

Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- Juiste gebruik van de roeimachines;
 - juiste beweging geoefend hebben
 - bedienen van de monitor: strikes / min, 500 meter tijd (als oriëntatiepunt voor intensiteit van trainingen)
 - belang van bijhouden van de trainingen / prestaties
 - feedback vragen over gebruik roeimachines tot nu toe
- Drie inspanningsoefeningen benoemen en kunnen uitvoeren op de roeimachines

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

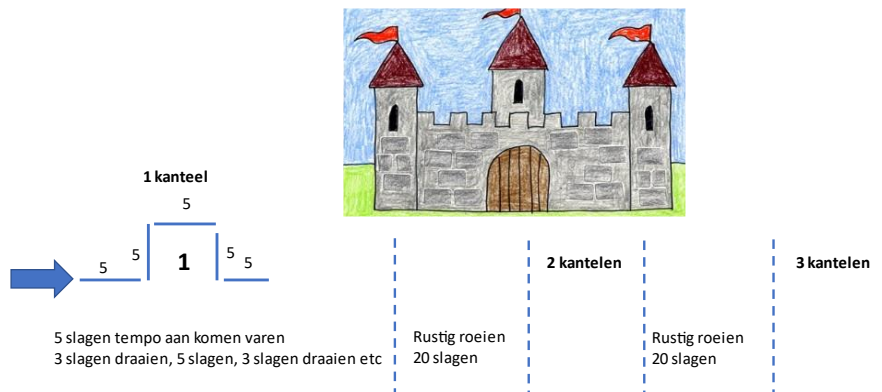
Inroeien /Duurtrainingen / Extensieve interval en Intensieve interval

inroeien

Oefening: Effetjes pit erin 10 snel – rust – 15 snel – rust – 20 snel

Oefening Kantelen roeien

Oefening 1, 2 en 3 kantelen roeien



3. Arkade gesprek

Vorige keren gehad over (1) hoe versnel je. Dat gaat dan vooral over de boot en de bemanning. (2) hoe is de race opgebouwd. (3) hoe roei je blessurevrij en haal je het maximale uit je een juiste roeistijl. Er zijn nog diverse onderwerpen (herhalen en verdiepen van boot, traject en individu), de stuurman (hoe aan te moedigen, hoe je voor te bereiden, kleding, veiligheid)

Coaching -

4. Roeimachine

De metingen verzamelen. Drie oefeningen duuroefening (500 m tijd over 5 mijl, Pyramide en 500 m tijd, en 1 km 500 m tijd)

5. Afsluiting

Even een drankje met z'n allen drinken / iets ludieks

Training Wereldkampioenschappen St Ayles Skiffs Kortgene



Training no 6. Zaterdagmiddag 13.30 – 14.30

Doelen

Ontbreken

Inroeien

In de boot rustig roeien van WSV haven naar de Bol van Woudrichem. Daar draaien en terugroeien naar de groene boei voor de WSV haven. Stilliggen en training gereed maken.

Twee Km roeien.

Twee km roeien. Een start bij de groene boei voor de WSV haven (startboei) , na 1 km een draai om de groene boei voorbij de Klerk en weer 1 km terug om te eindigen bij de startboei. In een ontspannen tempo roeien. Vooral aandacht aan een goede samenwerking in het team. Individueel opletten dat je technisch netjes roeit met een inpik op 45 graden, niet te diep roeien, goed achterover hangen. Tijd opnemen.

Drie keer een tempo rondje roeien plus een extraatje

De oefening bestaat uit het drie keer roeien van het in figuur 1. getekende parcours.

Extraatje 1. Echter je start met een extraatje; vanaf de rode staak richting aanlegplaats Riveer. Drie keer een start met 10 slagen. Dus start: 2 lang, 3 kort, 10 slagen. Dan weer stilliggen en herhalen. Weer stilliggen en herhalen.

Parcours eerste keer. Dan terugroeien naar rode ton bij strandje. Start bij rode boei, einde bij groene boei (zie figuur 1.). Tijd opnemen.

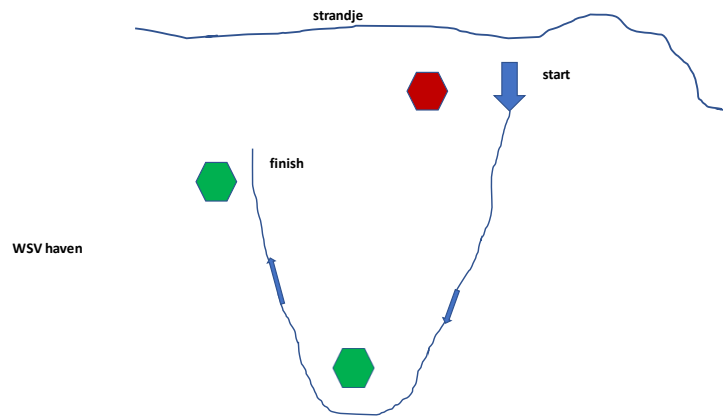
Extraatje 2. Na finish groene boei weer richting rode staak richting aanlegplaats Riveer. Drie keer een start etc.

Parcours tweede keer. Weer terugroeien naar rode boei en tweede keer (zie figuur 1). Nu een snellere tijd.

Extraatje 3. Bij finish weer naar rode staak en drie keer starten + 10 slagen (je kunt ook iets anders doen bijvoorbeeld opkruisen)

Parcours derde keer. Laatste keer naar rode boei en weer naar groene boei. Ook nu weer een snellere tijd dat de tweede (dus waarschijnlijk voluit)

Figuur 1. Parcours



Even uitroeien en dan terug naar de haven.

Oefen - wedstrijden Wereldkampioenschappen St Ayles Skiffs Kortgene



Wedstrijd no 7. Zaterdagmiddag /13.30 – 14.30 (met uitloop)

Doelen

- De zaterdagen zijn om kennismaken, kennis- en ervaringen delen /uitwisselen, prestaties verhogen.
- Drie wedstrijdvormen onder tijdsdruk adequaat kunnen uitvoeren

Programma

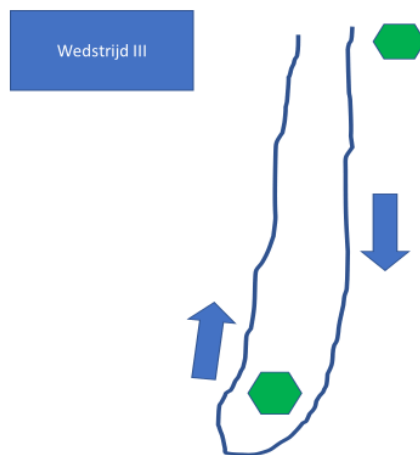
Het wedstrijdprogramma bestaat uit drie onderdelen. Een quiz, een tweetal wedstrijden in een skiff en een 1k roeien op de roeimachine.

1. Quiz deel

10 vragen beantwoorden. Elk goed antwoord levert een bonus van 10 seconden op (mag je dus van de totaal tijd aftrekken). Elk fout antwoord een straf van 10 seconden. Het eindresultaat moet je bij de tijden van de andere onderdelen optellen dan wel aftrekken. Bij het quiz deel mag je natuurlijk onderling overleggen, maar het gebruik van internet is niet toegestaan.

2. Roei deel in een Skiff

De parcoursen (I. Apenkooi en II. 2 km) bij voorkeur in een steviger tempo te roeien. Stevig roeien is gewoon roeien, steviger is het tempo bij een 5 mijl of 10 km traject. Stevigst roeien is van 2 km wedstrijd. Wedstrijd I. adviseren wij jullie om de Apenkooi eerst verkennend af te leggen. Vervolgens het uitvoeren voor het echie dus met tijdmeting. Dan wedstrijd II., een 2 km. De tijden van de twee wedstrijden worden bij elkaar opgeteld.



3. Roeimachine roeien

Ieder roeilid van de bemanning roeit 1 km op de roeimachine in een tempo 21 slagen / minuut. Indien de stuurman /vrouw ook meedoet mag de langzaamste tijd geschrapt worden. De vier gemiddelde minuten / 500 meter tijden wordt bij de tijden van de twee wedstrijden en van de quiz opgeteld.

De eindtijd wordt als volgt bepaald

(tijd van de apenkooi) + (tijd van de 2 km) + (vier roeimachine tijden) + ((aantal foute antwoorden x 10 sec) - (aantal goede antwoorden x 10 seconden) = Eindtijd

Eindtijd mannenteam , Eindtijd damesteam 10 % van het totaal berekenen en aftrekken, Eindtijd boven 60 5% van het totaal berekenen en aftrekken. Eindtijd Mix team 5 % van het totaal berekenen en aftrekken