



## INDOORROEI CHALLENGE

### INFORMATIE INDOORROEI CHALLENGE

*We gaan van start!*

#### UITLEG TRAININGSSCHEMA

Dit trainingsprogramma is opgesteld om in 8 weken op een verantwoorde, opbouwende manier toe te werken naar een roei-ergometer race van 1000 meter. Elke week wordt twee keer getraind op de roei-ergometer. Een eventuele derde training in de week is bij voorkeur een alternatieve rustige training zoals zwemmen, fietsen of joggen. Neem na elke training minimaal een dag rust, twee dagen is nog beter.

#### NIVEAU

Het is op voorhand lastig in te schatten wat het niveau is van een roeier. Daarom kan je kiezen uit twee niveaus: beginner of gevorderd. Als je weinig sportervaring hebt kies dan voor beginner. Ben je gewend om 2 keer per week te sporten en heb je vaker op de roei-ergometer getraind kies dan voor gevorderd. Uiteraard kan je zelf kiezen om te switchen van het ene naar het andere programma als het te licht of te zwaar is.

#### AFSTELLING ROEI-ERGOMETER

Zet het voetenplankje van de roei-ergometer voor elke training op de juiste stand. Het bandje dient stevig aangetrokken te worden, ter hoogte van de bal van je voet. Hierdoor kan je je voeten het beste afwikkelen en volledig gebruiken in de afzet.

#### INSTELLING KLOKJE

Voordat je met een training begint moet de weerstand van de roei-ergometer juist worden ingesteld. Dat doe je door de luchtschuif aan de zijkant te verplaatsen tussen 1 en 10. Om ervoor te zorgen dat de weerstand altijd gelijk is, kan je de 'dragfactor' instellen. Kies in het startscherm voor 'overige opties'

en dan 'dragfactor tonen'. Als je begint te roeien zie je vervolgens een getal verschijnen. Roeiers onder 75 kg kiezen voor een waarde van 100-110 en boven 75 kg kies je voor een waarde tussen 110-120.

### **WARMING-UP**

Elke training bestaat uit een warming up, een kern en een cooling down. Het is de bedoeling om elke training rustig op te starten om het lichaam op te warmen. In principe is 10 minuten voor deze trainingen voldoende. Voor beginners wordt dat in de eerste weken rustig opgebouwd. In de warming up doe je de technische oefening zoals beschreven. Na de warming up neem je 2-3 minuten rust.

### **KERN**

In de kern van de training staat beschreven welke intervallen geroeid gaan worden en hoeveel series er gedaan worden. Ook staat vermeld hoeveel rust genomen wordt. Dit is een richtlijn, hier mag best iets van worden afgeweken als dat gewenst is.

### **COOLING DOWN**

Na de kern is het belangrijk om de training rustig af te sluiten met een cooling down. Hierdoor komt het lichaam weer tot rust en zal je sneller herstellen.

### **ROEITEMPO**

Het tempo waarom geroeid wordt, wordt uitgedrukt in het aantal slagen dat je per minuut maakt. Een tempo tussen 18 en 22 wordt gezien als 'laag', geschikt om rustig te roeien. Een tempo tussen 22-26 wordt gezien als 'gemiddeld', hier wordt je al wat sneller moe van. Een tempo tussen 26-30 wordt gezien als behoorlijk hoog, hier is het voor de meeste roeiers al lastig om technisch goede halen te blijven maken. Een tempo boven de 30 is hoog, de meeste roeiers roeien hun race op dit tempo. Het is echter per persoon verschillend wat het beste tempo is voor elke training. In het programma wordt een suggestie gedaan. Als het lastig is om dat tempo te halen, kies dan voor een tempo dat wel goed aanvoelt.