NR. 2
MARS 1983
10.årg.

TRENER-

KONTAKTEN

TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds treningsnemnda

REDAKTØR: Kjell Emblem

==========

TRENINGSNEMNDA 1982/83

Arbeidsutvalget:

Sverre Norberg,	Utvalget for elitegruppen
Finn Torgersen,	" " morgendagens gruppe
Dan Magnusson,	" " lettvektsgruppen
Lis Schjøtt,	" " damegruppen
Gunnar Clifford,	" " juniorgruppen
Kjell Emblem,	sekretær

Utvalget for elitegruppen:

Sverre Norberg,	formann, NSR
Johan Wærner,	NSR
Åke Fiskerstrand,	rikstrener
Kjell Emblem,	forbundskontoret

Utvalget for morgendagens gruppe:

Finn Torgersen,	formann, Drammens Roklub
Rolf Sæterdal,	Fana Roklubb
Knut Rysstad,	Ormsund Roklub

Utvalget for lettvektsgruppen

Dan Magnusson,	formann
Arild Rekdal,	Ormsund Roklub

Utvalget for damegruppen:

Lis Schjøtt,	formann, Bærum Roklubb
Torunn Sørlie,	Ormsund Roklub
Hanne Henriksen,	" "

Utvalget for juniorgruppen:

Tor Solberg,	formann, Fana Roklubb
Per Helge Brun Svendsen,	Moss Roklubb
Gunnar Clifford,	NSR

==========

Trenerkontakten sendes til:

A) Autoriserte trenere

B) Klubber og kretser

C) Roerne i forbundsgruppene

D) Aktuelle organisasjoner/institusjoner

REDAKTØRENS SPALTE

TRENINGSPROGRAMMER for de grupper som manglet i vårt februarnummer av Trenerkontakten har vi fått med i dette nr., som forhåpentlig rekker ut før påske.

Som vanlig må vi understreke betydningen av at programmene blir tilpasset den enkeltes nivå og muligheter, samt de lokale og praktiske forhold på stedet.

TRENERRÅDET er et rent fagråd i alle spørsmål vedrørende trening, treningsopplegg, teknikk etc. Trenerrådet som i det vesentligste består av trenerne for de ulike forbundsgruppene skal ha 3-5 møter pr. år for drøftelse og utveksling av erfaringer med treningen for de forskjellige gruppene.
Trenerrådet er underlagt Treningsnemndas arbeidsutvalg.
I dette nr. av Trenerkontakten presenterer vi en del av de saker som ble drøftet på Trenerrådets møte 26. februar. Vi vil spesielt peke på punktet om testing av junior-roere hvor Trenerrådet var bedt om å vurdere en standardisering av testene for denne gruppen roere.

TESTRESULTATER for forbundsgruppene har vi også presentert en del av i dette "påskenummeret".

Som det framgår av oversikten er det endel meget solide resultater. Ikke minst ser vi at "Morgendagens gruppe" har testverdier som raskt nærmer seg vårt høye elitenivå.
Dette skulle love godt for mulighetene til å fylle opp det store tomrommet bak våre få elitelag.

Forøvrig kan det sies at opplegget med fem forbundsgrupper (elite, morgendagens, damer, lettvekt og junior) så langt har fungert meget tilfredstillende.
Det er imidlertid nå når selve roingen starter opp at de største utfordringene og den vanskeligste del av jobben for gruppeledelsene begynner.

Samarbeid og entusiasme både i Treningsnemndas arbeidsutvalg og undergruppene fungerer så bra at man uten videre har lov å se optimistisk fram mot rosesongen 1983.

TRENINGSPLAN SENIOR JENTER APRIL - MAI - ½ JUNI

UKEPLAN APRIL

Ma	1) Fartslek 75 min, 150 tak, takt opp til 28 2) Styrketrening
Ti	1) Langdistanseintervall 1x10 - 1x7 - 1x5 - 1x4 min, takt 20-24 2) Intervall-løping 3x4-5 min bakkeløp
On	1) Vekseltrening 3x3+2 - 3x2+2 - 3x2+1, takt 20-26
To	1) Fartslek 75 min, 150 tak, takt opp til 28
Fr	1) Langdistanseintervall 1x10 - 1x7 - 1x5 min, takt 20-24
Lø	1) Vekseltrening 3-2-1x2 - 2-2-1x2 - 1-1-1x3, takt 20-22-25/26 2) Intervall-trening 3x4-5 min bakkeløp, eventuelt 2x10 20/10 eller 2x10 min 30/14 på roergometer
Sø	1) Langdistanse økende intensitet 20 min - 20 min - 20 min takt 20-22-24 2) Langdistanse 75 min, legg inn 4x2 min full kraft i lav takt avslutt med 15 taks opptrekk pr serie

UKEPLAN 1.HALVDEL AV MAI

Ma	1) Fartslek 75 min, 150 tak, takt opp til 30 2) Styrketrening
Ti	1) Kortintervall 2x7 min 45/15 sek, takt 28/30-23/24
On	1) Vekseltrening 3x3+2 - 3x2+2 - 3x2+1, takt 20-28
To	1) Fartslek 75 min, 150 tak, takt opp til 30
Fr	1) Langdistanseintervall 1x10 - 1x7 - 1x5 - 1x4 min, takt 20-26
Lø	1) Kortintervall 2x7 min 45/10 sek, takt 28/30-23/24 2) Langdistanse 75 min, med 4x2 min full kraft avslutt med 15 taks opptrekk pr serie
Sø	1) Vekseltrening 3-2-1x2 - 2-2-1x2 - 1-1-1x3, takt 20-24-27/28 2) Langdistanseintervall 3x12 min, takt 22-24

Startoppbygging legges inn i oppvarmingen 4-5 økter pr uke. En kan vurdere å kjøre en av kortintervalløktene som landtrening (løping 20/10 eller bakkeløp).

UKEPLAN 2.HALVDEL AV MAI OG 1.HALVDEL AV JUNI

Ma	1) Fartslek 75 min, 150 tak, takt opp til 34
Ti	1) Kortintervall 2x7 min 45/15 sek, takt 30/32-23/24
On	1) Distansetrening 2x1000 m + 2x500 m, takt 32-34
To	1) Fartslek 75 min, 150 tak, takt opp til 34
Fr	1) Langintervall 3x3-4, takt 28-32
Lø	1) Vekseltrening 3-2-1x2 - 2-2-1x2 - 1-1-1x3, takt 20-26-28/30 2) Fartslek 75 min, 150 tak, takt opp til 34

Sø	1) Distansetrening 1x1000 m - 1x750 m - 2x500 m, takt 32-34 2) Langdistanseintervall 3x10 min, takt 22-25

Startoppbygging legges inn i oppvarmingen. En kan vurdere å kjøre en intervalløkt på land i stede for kort eller langintervall i båten.

Grunnlagsperioden: April-mai

Konkurranseperioden: Juni-½ juli

I konkurranseperioden: 14 dagersprogram med to treningshøydepunkter og 2-3 viktige regattaer.

RAMME FOR 14 DAGERSPROGRAM:

1. UKE

Ma	Aktiv hvile
Ti	Tempo: 4x20+4x30 med start
On	Langintervall 3x4 min
To	Tartslek ialt 150 tak
Fr	Langdistanseintervall 1x10-1x7-1x5 min
Lø Sø	Treningshøydepunkt 1) 6x250 m, 2) 4x500 m, 3) 3x4 min, 4) Langdistanseintervall, 3x12 min, takt 22-23

2. UKE

Ma	Langdistanse 75 min
Ti	Tempo: 3x20+3x30 tak med start
On	Distanse 3x500 m
To	Langdistanseintervall 1x(10-7-5) min takt 22-26
Fr	Fartslek med ialt 120 tak
Lø Sø	Regatta

En konkurranseperiode bør ikke være mer enn maks 6 uker. Deretter bør en legge inn en ny grunnlagsperiode i båt over 3-4 uker hvor en trener som i slutten av mai. Så igjen en konkurranseperiode på 4-6 uker i august-september. Den endelige regulering avgjøres selvsakt av terminlista og hvilke regattaer en satser mest på.

TRENINGSPLAN SENIOR GUTTER

GRUNNLAGSPERIODEN: April og mai

KONKURRANSEPERIODEN: Juni og ½ juli

Anslagsvis taktutvikling:	april	mai 1.halvdel	mai 2.halvdel
Langdistanse	18-22	20-22	21-23
Langdistanse økende	18-20-22	20-22-24	
Langdistanseintervall	20-22	22-24	23-26
Vekseltrening	20-24	20-26	20-29/30
Fartslek	24-26	26-28	28-32
Kortintervall		28-30	30-32
Langintervall		26-28	30-32
Distansetrening	24-25	26-28	30-32

Andre treningsformer enn roing:
Intervall-løping: 2xuke i april
Styrketrening: 1 gang pr uke i april og 1.halvdel av mai om praktisk mulig

Rammeplan en uke i april:

Ma	1) Langdistanseintervall 3x15 min, takt 20-22, + styrketrening
Ti	1) Fartslek 90 min med ialt 170 tak i opptrekk feks2x(5-10-15 -20-25-20-15-10-5)
On	1) Langdistanseintervall 3x4x10 min + intervall-løping (3-4x6 min bakkeløp) Hver 2.onsdag langdistanse økende: 30 min - 20 min - 20 min
To	1) Vekseltrening 3-2-1x3x2-3
Fr	1) Fartslek som onsdag
Lø	1) Langdistanseintervall: 1x15 min - 1x12 min - 1x8 min 2) Langdistanse 90 min med 4x3 min full kraft avslutt med 15 taks opptrekk pr serie
Sø	1) Vekseltrening 3-2-1x3 - 2-2-1x3 - 1-1-1x3 2) Intervall-løping eller sykling, 3-4x6 min bakkeløp/sykkel

Rammeplan en uke i 1.halvdel av mai:

Ma	1) Langdistanseintervall 3x12 min, takt 22-23
Ti	1) Fartslek 90 min med ialt 170 tak
On	1) Kortintervall 2x10 min 60/20 sek, takt 28/30 - 23/24 Hver 2.onsdag langdistanse økende: 30 min - 30 min - 20 min
To	1) Vekseltrening 3-2-1x3x2-3
Fr	1) Langdistanseintervall 3x10 min, takt 22-24
Lø	1) Kortintervall 2x10 min 60/20 sek 2) Fartslek med ialt 170 tak
Sø	1) Vekseltrening 3-2-1x3 - 2-2-1x3 - 1-1-1x3 2) Intervall-løping eller sykling, 3-4x6 min bakkeløp/sykkel

Rammeplan en uke i 2.halvdel av mai:

Startoppbygging kommer inn i oppvarmingen i denne perioden

Ma	1) Langdistanseintervall 3x12 min, takt 22-24
Ti	1) Fartslek 90 min med ialt 170 tak
On	1) Kortintervall 2x10 min, 60/20 sek, takt 30/32 - 23/24
To	1) Distansetrening 3-4x1250 m, racetakt
Fr	1) Langdistanseintervall 1x10 min - 1x7 min - 1x5 min, takt 24-26
Lø	1) Langintervall 3-4x5 min, takt 30-32 2) Langdistanse 90 min legg inn 4x3 min full kraft lav takt avslutt med 15 taks opptrekk pr serie
Sø	1) Distansetrening 1x2000 m - 1x1500 m - 1x1000 m 2) Fartslek 75 min med ialt 120 tak

Ramme for 14.dagers program (konkurranseperioden)

Ma	Aktiv hvile
Ti	Tempo 5x30 tak + 3x40 tak med start
On	Langintervall 3-4x5 min
To	Fartslek 90 min med ialt 170 tak
Fr	Langdistanseintervall 3-4x10 min, takt 22-24
Lø	1) 6x500 m 2) 4x1000 m
Sø	1) 3x5 min 2) Langdistanseintervall 4x12 min, takt 22-24
Ma	Langdistanse 90 min
Ti	Tempo 3x30 tak + 3x40 tak med start
On	Distansetrening 3x1000 m
To	Fartslek 90 min med ialt 120 tak
Fr	Langdistanse 75 min
Lø Sø	Regatta

En konkurranseperiode bør ikke være mer enn maks 6 uker. Deretter bør en legge inn en ny grunnlagsperiode i båt over 3-4 uker hvor en trener som i slutten av mai. Så igjen en konkurranseperiode på 4-6 uker i august-september. Den endelige regulering avgjøres selvsakt av terminlisten og hvilke regattaer en satser mest på.

RAMMEPLAN JUNIOR JENTER FOR BÅTTRENINGSPERIODEN

En uke april:

Ma	1) Fartslek 60-75 min 150 tak, takt opp til 28, veksling fra 4-25 tak 2) Styrketrening generell som før 3x15 repetisjoner
Ti	1) Intervall-løping 3x4 min bakkeløp, puls 180-190 (gjerne morgenøkt) 2) Langdistanseintervall 1x10 - 1x7 - 1x5 - 1x4 min, takt 20-24
On	1) Vekseltrening 3x3+2 - 3x2+2 - 3x2+1, takt 20-26
To	Fri
Fr	1) Langdistanseintervall 1x10 - 1x7 - 1x5 - 1x4 min, takt 20-24
Lø	1) Vekseltrening 3-2-1x2 - 2-2-1x2 - 1-1-1x3, takt 20-22-25/26 2) Intervall-løping 3x4 min bakkeløp eller 20/10 i 2x7 min eventuelt sykling
Sø	1) Langdistanse med økende intensitet 15 min - 15 min - 15 min takt 20-22-24 2) Svømming, ballspill, sykling eller annen trening, 60 min

Trening 6 dager pr uke. Her foreslås torsdag fri, men den kan justeres individuelt bare hovedinnholdet på de ulike dager beholdes.

Ukeplan 1.halvdel av mai:

Ma	1) Fartslek 60-75 min, takt opp til 30, 150 tak 2) Styrketrening generell 3x15 repetisjoner
Ti	1) Kortintervall 2x7 min 45/15 sek, takt 28-30 i 45 sek, 20 i 15 sek
On	1) Vekseltrening 3x3+2 - 3x2+2 -3x2+1 min, takt 20-28
To	Fri
Fr	1) Langdistanseintervall 1x10 - 1x7 - 1x5 - 1x4 min, takt 20-26
Lø	1) Kortintervall 2x7 min 45/15 sek, takt 28-30 i 45 sek perioder 20 i 15 sek 2) Langdistanse 60-75 min med 4x2 min full kraft, avslutt med 15 taks opptrekk for hver serie
Sø	1) Vekseltrening 3-2-1x2 - 2-2-1x2 - 1-1-1x3, takt 20-24-27/28 2) Svømming, ballspill, sykling eller annen trening i 60 min

Startoppbygging (1 og 1 tak opp til 5 tak, deretter hele starter opp til 10-15 tak). Legges inn i oppvarmingen.

En intervalløkt på vannet kan byttes ut med en intervalløkt på land (20/10) bakkeløp eller sykling

Ukeplan 2.halvdel av mai, 1.halvdel av juni:

Ma	1) Fartslek 60-75 min, 150 tak, takt opp til 34
Ti	1) Kortintervall 2x7 min 45/15 sek, takt 30-32 i 45 sek, 20 i 15 sek
On	1) Distansetrening 2x1000 m - 2x500 m, takt 32-34
To	Fri
Fr	1) Langintervall 3x3-4 min, takt 28-32
Lø	1) Vekseltrening 3-2-1x2 - 2-2-1x2 - 1-1-1x3, takt 20-26-28/30 2) Fartslek 60-75 min, 150 tak, takt opp til 34
Sø	1) Distansetrening 1x1000 m - 1x750 m - 2x500 m, takt 32-34 2) Langdistanseintervall 3x10 min , eventuelt landtrening (svømming, ballspill, sykling eller annen trening 60 min)

Startoppbygging inn i oppvarmingen. En økt intervalltrening kan eventuelt byttes med en økt med intervall-løping på land (3x4 min bakkeløp eller 2x7 min 20/10).

Dette programmet (april-mai-½juni) utgjør grunnlagsperioden

Konkurranseperioden (½juni-½juli) har 14.dagersprogram med to treningshøydepunkter og 3-4 regattaer

Ramme for 14.dager program:

1. uke

Ma	1) Aktiv hvile
Ti	1) Tempotrening 4x20+4x30 tak med start
On	1) Langintervall 3x4 min takt 30
To	Fri
Fr	1) Langdistanseintervall 60-75 min 3x10 min
Lø	1) 4-6x250 m 2) 4x500 m
Sø	1) 3x4 min, takt 30 2) Langdistanseintervall 3x12 min

2. uke

Ma	1) Langdistanse 60-75 min (forholdsvis rolig økt)
Ti	1) Tempotrening 3x20+30x30 tak med start
On	1) Distansetrening 2-3x500 m
* To	Fri
* Fr	1) Langdistanse 60 min
Lø Sø	Regatta

* Hvis man lesser båter på fredag kan (må) man heller ta fredag fri og torsdag ro langdistanse.

Dette er kun en rammeplan som man må innpasses lokale forhold og hvordan man selv finner at det fungerer best.

TRENINGSPLAN JUNIOR GUTTER

Grunnlagsperioden: April - 8. mai

Konkurranseperioden: Juni og ½ juli

Andre treningsformer enn roing:

Intervall-løping: 2xuke i april + ½ mai.

Aktiv hvile : 1x pr uke (kan brukes til intervalløkt) april-mai

Styrketrening : 2x pr uke i april og ½ mai

Rammeplan en uke i april:

Ma	a) Langdistanseintervall 1x15 - 1x12 - 1x10 - langdistanse 15-20 min før og etter b) Styrketrening
Ti	a) Fartslek 75 min med 120 tak opptrekk, feks 2x(5-10-15-10-5) + 3x10-10 b) Intervall-løping 4-5x5 min bakkeløp
On	Fri
To	1) Vekseltrening 3-2-1x2x2x3 Annenhver torsdag langdistanse økende 20-15-15 min
Fr	a) Fartslek som tirsdag b) Styrketrening
Lø	1) Langdistanseintervall 1x15 min - 12 min - 8 min 2) Langdistanse 75 min, innlagt 5x2 min full kraft/lang sleide eller belastning (kanne,tau,svamp) avslutt med 15 taks opptrekk pr serie
Sø	1) Vekseltrening 3-2-1x2 - 2-1-1x2 - 2-2-2x2 2) Aktiv hvile ballspill med høy intensitet som veksel-trening av utholdenhet

Rammeplan 1:HALVDEL AV MAI:

Ma	a) Langdistanseintervall 3x10 min - 1x8 min b) Styrketrening
Ti	a) Fartslek med ialt 150 tak 85 min b) Intervall-løping 4-5x5 min bakkeløp
On	Fri
To	a) Kortintervall 2x7 min 40/20, langdistanse 15-20 min før og etter b) Styrketrening
Fr	Langdistanseintervall 1x10-8-7 min
Lø	1) Langdistanse 75 min, med 5x2 min full kraft eller belastning avslutt med 15 taks opptrekk pr serie 2) Vekseltrening 3-2-1x2x2-3
Sø	1) Fartslek som tirsdag a 2) Aktiv hvile, ballspill etc med høy intensitet ca 1 time

Konkurranse: 14.-15.

Rammeplan en uke 2.halvdel av mai:

Startoppbygging kommer inn i programmet fra 16. mai

Ma	Langdistanse 75 min, innlagt 5x2 min full kraft eller belastning, avslutt med 15 taks opptrekk
Ti	Distansetrening 3-4x1000 m
On	Fri
To	Kortintervall 2x7 min 40/20
Fr	Langdistanseintervall 1x9 min - 1x7 min - 1x5 min
Lø	1) Langintervall 1-2x5 min + 2x4 min 2) Aktiv hvile 1 time
Sø	1) Distansetrening 1x1500 m - 1x1000 m - 1x500 m 2) Fartslek 75 min med ialt 120 tak

Konkurranse perioden: juni - ½ juli

Konkurranser: 4.-5. juni
25.-26. juni
2.-3. juli

Treningshøydepunkt: 18.-19. juni

Ramme for 14.dager program:

Ma	Aktiv hvile 45-60 min
Ti	4x30 tak + 2x40 tak med start
On	Langintervall 3-4x4 min
To	Fartslek 75 min ialt 120 tak
Fr	Langdistanseintervall 3x7 min
Lø	1) 4x500 m 2) 3x750 m
Sø	1) 3x 4 min langintervall 2) Langdistanseintervall 3x7 min
Ma	Langdistanse 60 min med innlagt 100 tak opptrekk/fartslek
Ti	3x25 tak + 3x35 tak med start
On	Distansetrening 1x1000 m + 2x750 m
To	Langdistanseintervall 4x5 min
Fr	Fartslek 75 min med ialt 100 tak
Lø Sø	Regatta

TRENINGSPLAN MORGENDAGENS GRUPPE 20/3- 15/5-83

Lø	19/3	1) Klargjøring og prøving av båter, opp til 14 km langdistanse, takt 16-20 2) Langdistanse 14 km, takt 16-20
Sø	20/3	1) Langdistanse 14 km, takt 16-20 2) Langdistanse 14 km, takt 16-20
Ma	21/3	1) Langdistanse 16 km, takt 16-20, innlagt 2x8 (10x10) tak med taktøkning
Ti	22/3	1) Vedlikehold utholdenhet, bakkeløp 4x7 min
On	23/3	1) Landistanse 16 km, takt 16-20, innlagt feks 2x(5-10-15-20-25 -20-15-10-5)
To	24/3	1) Bakkeløp 4x7 min 2) Langdistanse 16 km, innlagt 5x2 min full kraft avslutt med 15 taks opptrekk
Fr	25/3	1) Klargjøring av båter 2) Langdistanse opp til 14 km
Lø	26/3	1) Langdistanseintervall 4x10 min, takt 20-22 2) Langdistanse 18 km, takt 18-20, innlagt feks 2x(5-10-15-20-25 -20-15-10-5)
Sø	27/3	1) Vekseltrening 3-2-1x3x3, takt 20-22-24 2) Langdistanse 18 km, innlagt 5x2 min full kraft, avslutt med 15 taks opptrekk
Ma	28/3	1) Langdistanse med økende takt:20min, takt 20 - 20 min takt 22 - 20 min takt 24 2) Langdistanse 16 km, takt 18-20
Ti	29/3	1) Langdistanse 18 km, innlagt 2x(5-10-15-20-25-20-15-10-5) 2) Vedlikehold utholdenhet, bakkeløp 4x7 min, eller 20/10 2/15 min
On	30/3	1) Vekseltrening 3-2-1x3x3, takt 20-22-24 2) Fri
To	31/3	1) Langdistanseintervall 3x15 min, takt 22-24 2) Langdistanse 16 km, innlagt 2x(10x10) tak med økende takt
Fr	1/4	1) Bakkeløp 4x7 min
Lø	2/4	1) Fartslek totalt 180 tak, ca 16 km 2) Belastningsintervall 4x3 min, ca 16 km
Sø	3/4	1) Vekseltrening 3+2x4, takt 20-23, 2+2x4, takt 22-24, 2+1x4 takt 22-26
Ma	4/4	1) Langdistanseregatta 9 km
Ti	5/4	Aktiv hvile
On	6/4	1) Langdistanse 90 min innlagt 4x15 tak - 3x25 tak - 4x15 tak med økende takt (15 og 25 tak imellom
To	7/4	1) Vekseltrening 3-2-1x3x2, takt 22-24-26

Fr 8/4
1) Langdistanse 90 min takt 18-20, innlagt 4x3 min full kraft avslutt med 15 taks opptrekk
2) Vedlikehold utholdenhet: roergometer 2x10 min 30/15 takt 30/32 - ca 24, eller 4x7 min bakkeløp

Lø 9/4
1) Langdistanseintervall 3x15 min, takt 22-24
2) Langdistanse 90 min, takt 18-20, legg inn 8x20 taks opptrekk

Sø 10/4
1) Vekseltrening 4+2x4, takt 20-23, 2+2x4 takt 22-24, 2+1x4 takt 22-26
2) Langdistanse 90 min takt 18-20, legg inn 2x(5-10-15-20-25-20-15-10-5)

Ma 11/4
1) Langdistanseintervall 3x15 min, takt 20-22

Ti 12/4
1) Langdistanse 90 min, innlagt 5x3 min full kraft, avslutt med 15 taks opptrekk
2) Vedlikehold utholdenhet 4x7 min bakkeløp eller 2x15 min 20/10

On 13/4
1) Langdistanseintervall 4x10 min, takt 22-24

To 14/4
1) Langdistanse 90 min takt 18-20, innlagt 4x15 tak - 3x25 tak - 4x15 tak med økende takt (15 og 25 tak imellom)
2) Vedlikehold utholdenhet: roergometer 2x10 min 30/15 eller bakkeløp 4x7 min

Fr 15/4
1) Vekseltrening 3-2-1x3x3, takt 22-24-26

Lø 16/4
1) langdistanseintervall 3x10 min, takt 22-24
2) Langdistanse 75 min, takt 18-20, eventuelt fri

Sø 17/4
1) Langdistanseregatta 9 km drammen
2) Fri

Ma 18/4
1) Aktiv hvile

Ti 19/4
1) Vekseltrening 3-2-1x3x2, takt 22-24-26
2) Vedlikehold utholdenhet 4x7 min bakkeløp eller 2x15 min 20/10

On 20/4
1) Langdistanseintervall 4x10 min, takt 22-24

To 21/4
1) Langdistanse 90 min, takt 20-22

Fr 22/4
1) Langdistanse 90 min, takt 20-22, innlagt 2x(5-10-15-20-25 -20-15-10-5)
2) Vedlikehold utholdenhet, roergometer 20x10 min 30/15 eller bakkeløp 4x7 min

Lø 23/4
1) Langdistanseintervall 1x15 min - 1x10 min - 1x7 min - 2x5 min takt 22-24-26-26/28
2) Langdistanse 90 min, innlagt 2x10x(10-10)

Sø 24/4
1) Langdistanse med økende takt: 25 min takt 20 - 25 min takt 22 - 20 min takt 24
2) Langdistanse 75 min takt 20-22

Ma 25/4
1) Aktiv hvile

Ti 26/4
1) Langdistanse 90 min, innlagt 3x15 tak - 2x25 tak - 3x15 tak med økende takt (15 og 25 tak imellom)

On	27/4	1) Kort intervall 2x10 min 60/20, takt 28/30-24
To	28/4	1) Vekseltrening 3-2-1x3x2, takt 22-26-28
Fr	29/4	1) Langdistanse 90 min, innlagt 2x(5-10-15-20-25-20-15-10-5)
Lø	30/4	1) Regatta 3 km 2) Langdistanse 90 min
Sø	1/5	1) Langintervall 3x7 min, takt 28-30 2) Langdistanse 90 min, innlagt 4x3 min full kraft, lav takt avslutt med 15 taks opptrekk
Ma	2/5	1) Langdistanse 1 time 45 min, takt 20-22
Ti	3/5	1) Kortintervall 2x10 min 60/20, takt 30/32-24
On	4/5	1) Langdistanseintervall 4x10 min takt 23/24
To	5/5	1) Langdistanse 90 min, innlagt 4x15 tak -3x25 tak -4x15 tak med økende takt (15 og 25 tak imellom)
Fr	6/5	1) Langintervall 3x7 min, takt 30-32
Lø	7/5	1) Vekseltrening 3-2-1x3x3, takt 22-26-28 2) Langdistanse 90 min, innlagt 4x3 min full kraft, lav takt avslutt med 15 taks opptrekk pr serie
Sø	8/5	1) Kortintervall 2x10 min 60/20, takt 30/32-24 2) Langdistanse 90 min, innlagt 2x10x(10-10)
Ma	9/5	1) Aktiv hvile
Ti	10/5	1) Kortintervall 2x10 min, 60/20
On	11/5	1) Belastningsintervall 4x3 min, totalt 18 km
To	12/5	1) Distansetrening 2x1500 m racetakt, totalt 18 km
Fr	13/5	1) Langdistanse variert 14 km
Lø Sø	14/5 15/5	Regatta

Samtlige økter på vannet unntatt langdistanseøktene innledes med 20-25 min innroing og avsluttes med 15-20 min utroing i taktområdet 18-22 med godt konsentrert vannarbeide og "lang" rytme. Startoppbygging legges inn i oppvarmingen fra og med uke 18 (2/5-8/5)

T R E N E R R Å D E T

Fra Trenerrådets møte 26. februar har vi tatt ut følgende punkter som vi mener er av generell interesse:

Treningsplaner for båt-treningsperioden

Viktigheten av gradvis overgang fra landtrening til båttrening ble understreket. Det ble påpekt nødvendigheten av en gradvis takt-progresjonsplan de første 6-8 ukene av båttreningsperioden og nødvendigheten av å legge vekt på å bygge opp et solid vannarbeid og innarbeide et godt rytmeforhold ble fokusert.

Forholdet mellom langdistansetrening og langdistanseintervall ble diskutert og en var enig om at utøvere på juniorplan og lavere prestasjonsnivå enn eliteroere trenger mer langdistanseintervall enn eliten for at kvaliteten over langdistansearbeidet skal bli god nok.

Vedlikehold av aerob kapasitet gjennom intensiv intervalltrening på land (lang- eller kortintervall) ble lagt vekt på som grunnleggende for alle grupper av roere de første ca 6 ukene av båttreningsperioden. For yngre og "ferske" roere bør det vurderes å fortsette intervall-trening på land hele sommerhalvåret for å sikre utviklingen av aerob kapasitet. Ulike treningsformer kan her nyttes for eks løp, sykling, svømming, intensive ballspill (eksempelvis såkalt "roerfotball" med to spillere på hvert lag, stor bane og "alle i angrep - alle i forsvar" taktikk).

Vedlikehold av styrke ble diskutert og en er usikker på nødvendigheten/nytten av dette. Det kan være en fordel å drive noe generell styrketrening med 20-30 rep pr serie/øvelse for å opprettholde muskelvolumet i den omfattende treningsperioden de første 6-8 ukene på vannet. En tror at belastninginter-vall i båten også kan tjene denne hensikt, men bør ikke overdrives fordi bevegelseshastigheten i draget kan tenkes å bli for langsom. Samtidig kan imidlertid belastningsintervall ha en god teknisk effekt fordi koordinering av bevegelser lettere kan føles under nedsatt hastighet og øket belastning. En svamp i en snor etter båten ble lagt frem som den mest anvendelige "brems" på båtens hastighet.

Distansetrening bør inn i treningsopplegget forholdsvis tidlig og gjerne i form av langdistanseregattaer (2-3 stk i løpet av våren). Regattaene bør være lange tidligst på sesongen (6-9km) og noe kortere senere (3-4km). Regattaene bør søkes gjennomført i et på forhånd planlagt taktområde som står i forhold til hvor en befinner seg i det enkelte lags taktsprogresjons-plan. Ved uttak av lag innen forbundets grupper må en legge vekt på resultat og gjennomføring av langdistanseregattaene i like stor grad som de første regattaer over vanlig distanse.

En var enige om at tempotrening, intensiv kort distansetrening og gjennom-føring av treninghøydepunkt ikke må settes inn før etter 8 uker på vannet og viktige regattaer står for døren. Tidlige nasjonale regattaer må betraktes som treningsregattaer. -Starttrening i form av startoppbygging bør legges inn etter 4-5 uker på vannet, ettersom denne treningsform har betydning for innlæring av løpsdisponering.

Testing av juniorer

Roergometer gutter 3 kg i 5 min
jenter 2,5 km i 4 min
Brukes som standardtester i fremtiden
Sub.max O_2-opptak test på sykkelergometer må gjennomføres på 2 belastningsnivåer heretter og anbefales videre benyttet
Testing av muskelstyrke opprettholdes, men testprosedyren og utvalg av testøvelser må drøftes på nytt og en må skjerpe kontrollen med gjennomføringen av testen. Opplegg og plan for julesamling for juniorer drøftes mellom juniorutvalget og trenerråd til høsten og på grunn av denne samlingens viktighet med sikte på fremtiden skal trenerrådets medlemmer så langt som mulig delta i gjennomføringen av denne samlingen. Antall aktive på samlingen må begrenses noe ved at aktuelle uttaes av juniorutvalget. En må legge inn noe teoriundervisning (treningslære etc) på samlingen slik at ren ventetid ungåes.

Det må være et krav om at alle som møter på samlingen skal gjennomføre de oppsatte tester dersom ikke spesielle forhold tilsier noe annet (sykdom, skader etc). Testoppsett og timeplan for testing sendes klubbene på forhånd.

Eventuelt

Åke orienterte fra NIF's møte om spisevegring. En var enige om nødvendigheten av informasjon om sykdommen i klubbene og oppmerksomhet fra trenernes side. Så snart NIF's referat fra møtet kommer vil juniorutvalget ved Brun bearbeide referatet for bruk i Trenerkontakten.

Rolf orienterte om at betegnelsen watt og kilojule nå erstatter kpm/min og kcal i skoleundervisningen og internasjonalt. Det er derfor naturlig at vi også legger om til disse begreper ved testing etc. Rolf utarbeider et innlegg til Trenerkontakten med introduksjon av de nye begrepene og omregningsfaktorer i forhold til de vi benytter i dag.

ELITEGRUPPEN

Magnus Grepperud,	Ormsund Roklub
Alf Hansen,	" "
Arild Baaheim,	" "
Rolf Thorsen,	Horten Roklubb
Sverre Løken,	Norske Studenters Roklub

RAMMEPLAN FOR ELITEGRUPPEN 1982/83

6. nov	Test roergometer NIH
8. jan	Test roergometer NIH
16. feb	Test O_2-tredemølle NIH
16. mars	Test roergometer med O_2-måling NIH
18/3-1/4	Samling på vannet i Jugoslavia, langdistanse-regatta 31/3
17. april	Langdistanseregatta 8 km Drammen
30. april	Regatta 3 km Årungen
12/5-23/5	Omfattende treningsperiode (of. fridager: 12/5, 17/5, 23/5)
14-15 mai	Regatta 2000m Årungen
21-22 mai	Regatta Vichy
24. mai	Test roergometer
5. juni	Regatta 2000m Borgebunden
11-12 juni	Treningshøydepunkt
18-19 juni	Regatta Grünau
25-26 juni	Regatta Årungen
2-3 juli	Treningshøydepunkt
9-10 juli	Regatta Luzern
27. juli	Test roergometer
6-7 aug	Nordisk Mesterskap Stockholm
8/8-27/8	Høydeleir St. Moritz
28/8-4/9	VM Duisburg
10-11 sep	NM Jonsvannet
25. sep	Prøve O.L. Lake Casitas

Trening på "heltid" 10-12 økter pr uke ca 20. juni-4. sep.
Avreise prøve O.L. - 16. september

DAMEGRUPPEN

Solfrid Johansen,	Trondhjems Roklub
Haldis Lenes,	" "
Lisa Scheibert,	Christiania Roklub
Irene Aaberg,	" "
Berit Raadim,	Oslo Kv. Roklubb

SESONGOPPLEGG 1982/83

NOVEMBER

13. - 14. Test/treningssamling - NIH

DESEMBER

27. - 28. Test/treningssamling - NIH

MARS

12. - 13. Test/treningssamling - NIH
30. - Treningssamling på vannet

APRIL

- 4. " " "
17. Langdistanseregatta - Drammen
30. Testregatta 3km - Årungen

MAI

12. - 15. Test/treningssamling - Årungen
14. - 15. Sesongåpningsregatta - Årungen

JUNI

4. - 5. Borgebunden eller KM på Årungen - pluss fellestrening
23. - 25. Test/treningssamling - Årungen
25. Juniormesterskapet - Årungen
25. - 26. Ormsunds Jubileumsregatta - Årungen

JULI

2. - 3. Sorø-regattaen - uttak til Nordisk
16. - 17. Senior-Matchen?
24. - Treningssamling på Årungen

AUGUST

- 4. " " "
5. - 6. Nordisk Mesterskap - Stockholm - uttak til V.M.

LETTVEKTSGRUPPEN

Nils Jørgen Bjønnes,	Ormsund Roklub
Philip Mitusch,	Bærum Roklubb
Per Sætersdal,	Fana Roklubb
Jarle Lund,	Alvøen Roklubb
Georg Lund,	" "

RAMMEPLAN FOR LETTVEKTSGRUPPEN 1982/83

November

6.-7.	Samling NIH	Informasjonsmøte Test Robassengtrening Ute og innetrening

Desember

27.-30	Samling NIH	Test Kurs i kost og næringslære Ute og innetrening

Februar

19.-20.	Bergen	Rotrening på vann

Mars/april

Påsken	Samling i Bergen	Rotrening på vann Test

April

17.	Drammen }	For de som bor	Langdistanseregatta 8 km
30.	Årungen }	i Oslo-området	" " 3 km

Mai

14.-20	Samling på Årungen	Rotrening Test

Kontinuerlig fellestrening på Årungen fra og med skoleferiens begynnelse.

Nasjonale regattaer	21.-22. mai	Årungen
" "	4.-5. juni	Borgebund
" "	25.-26. juni	Årungen
Internasjonale regattaer	11.-12. juni	Rådasjøregattaen (Sverige)
	9.-10. juli	Luzern (Sveits)
Nordisk Mesterskap	6.-7. aug	Stockholm (Sverige)
VM	28/8-4/9	Duisburg (V.Tyskland)

MORGENDAGENS GRUPPE

Lars Bjønnes,	Ormsund Roklub
Atle Aamodt,	" "
Morten Grepperud,	" "
Thorvald Jakobsen,	Fana Roklubb
Tom Torgersen,	Drammens Roklubb
Pål Sandli,	" "
Per Ivar Berg,	Moss Roklubb
Eivind Brynhildsrud,	" "
Espen Thorsen,	Horten Roklubb
Vetle Vinje,	Bærum Roklubb
Knut Grimstad,	Ormsund Roklubb

RAMMEPLAN FOR MORGENDAGENS GRUPPE 1982/83

November		
13.-14.	Test/trening	NIH
Desember		
4.	Gruppesammenkomst	Drammen
Januar		
8.	Test roergometer	NIH
Mars		
4.-5.-6.	Test tredemølle/roergometer, trening, møte	NIH
25/3-4/4	Påskesamling	Drammen/Bergen
April		
17.	Testregatta 8 km	Drammen
30.	Testregatta 3 km	Årungen
Mai		
14.-15.	Sesongåpningsregatta	Årungen
28.-29.	Vestlandsmesterskapet	Bergen
Juni		
4.-5.	Regatta	Nottingham
11.-12.	KM, Oslo	Årungen
25.-26.	Jubileumsregatta	Årungen
Juli		
9.-10.	Regatta	Lüzern
August		
6.-7.	Nordisk Mesterskap	Stockholm
20.-21.	Foldenfjorden	Sandefjord
27/8-4/9	VM	Düisburg
September		
10.-11.	NM	Trondheim

Dessuten blir det mer eller mindre sammenhengende felles-trening på Årungen fra midten av juni.

T E S T R E S U L T A T E R

ELITEGRUPPEN:

Roergometer:

	4/11-82	8/1-83	16/3-83
Sverre Løken	2431,5	2430	2527
Magnus Grepperud	2509	2493	2523
Alf Hansen	2400,5	2476 (11/1)	2412,5
Rolf Thorsen	2571,5	2528,5	2546
Arild Båheim		2218 (28/1)	2250,5
Gjennomsnitt (+Lettvekt Båheim)	2478	2482	2502

O_2-Opptak:

	Tredemølle 16/2-83		Roergometer 16/3-83	
	l/min	ml/pr kg	l/min	ml/pr kg
Sverre Løken	6.06	72.6	5.94	70.7
Magnus Grepperud	6.45	76.4	5.90	68.8
Alf Hansen	5.90	70.0	5.54	66.0
Rolf Thorsen	6.18	68.9	5.81	64.9
Arild Båheim	5.44	71.3	5.15	68.0
Gjennomsnitt: (+lettvekt Båheim)	6.15	72.0	5.80	67.6

MORGENDAGENSGRUPPE:

Roergometer:

	14/11-82	8/1-83	4/3-83
Pål Sandli	2410	2492	2539,5
Lars Bjønness	2269,5	2334,5	2286,5
Knut Grimstad	2389,5	2415,5	2460,5
Per Ivar Berg	2304	2318,5	2306
Tom Torgersen	2247,5	2338,5	2373,5
Eivind Brynildsrud	2265	2282,5	—
Atle Aamodt	2308,5	2378,5	2441
Vetle Vinje	2417,5	2569,5	2649
Thorvald Jacobsen	2240	2251,5	2301
Espen Thorsen	2240,5	2305	2375,5
Morten Grepperud	2237,5	2264	2307
Gjennomsnitt	2302,7	2358	2405

O_2-Opptak:

	Tredemølle 4/3-83	
	l/min	ml/pr kg
Espen Thorsen	6.05	72.5
Tom Torgersen	5.84	70.0
Vetle Vinje	6.07	69.8
Per Ivar Berg	5.64	69.2
Lars Bjønness	5.87	69.8
Eivind brynildsrud	6.00	69.0
Morten Grepperud	5.69	67.4
Atle Aamodt	5.82	67.7
Pål Sandli	5.90	66.7
Thorvald Jacobsen	5.60	66.7
Knut Grimstad	5.76	63.6
Gjennomsnitt	5.75	68.4

DAMEGRUPPEN

Roergometer:

	5/11-82	27/12-82	12/2-83	12/3-83
Lisa Scheibert	1842	—	1875	1750.5
Irene Aaberg	1798	1830	1846	1811.25
Haldis Lenes	—	1991	1965,5	1888.5
Solfrid Johansen	—	1875	1870,5	—
Berit Raadim	—	1795	1822	1829.25
Gjennomsnitt:		1873	1876	1819.8

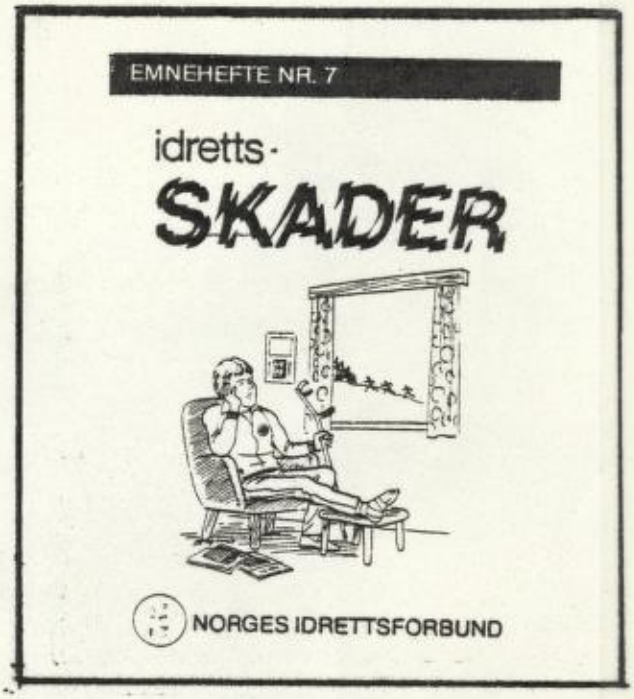
O_2-Opptak

	Tredemølle 11/3-83	
	l/min	ml/pr kg
Berit Raadim	3.93	58.6
Irene Aaberg	4.22	57.0
Lisa Scheibert	3.68	46.2
Haldis Lenes	4.37	53.3
Gjennomsnitt	4.05	53.7

LETTVEKTSGRUPPEN

Roergometer:	6/11-82	27/12-82	11/3-83
Per Sætersdal	2100	2114	—
Jarle Lund	2164	2178,5	—
Philip Mitusch	2110	2087	2127,5
Nils Jørgen Bjønness	2076,5	2011	2094
Georg Lund	2026	2032	—
Gjennomsnitt	2095,3	2084	

nytt UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL



Pris pr hefte kr 15,-
Fåes kjøpt ved hendvendelse til
NORGES IDRETTSFORBUND
EKSPEDISJONEN
HAUGER SKOLEVEI 1
1351 RUD

TLF, 02) 134290

Da første utgave av dette hefte ble skrevet i 1971 var det de akutte skadene som dominerte blant idrettsskadene. Belastninsskadene var relativt sjeldne og oppsto vanligvis hos utøvere som utsatte seg for "enorme" treningsmengder etter datidens målestokk. Samtidig var kunnskapene om akutt skadebehandling slik at de erfaringer som var vunnet andre steder kunne komme norsk idrett til gode.
I de årene som er gått er to ting skjedd;

1 For det første synes det som om man har nådd det mål man hadde med den første utgaven av idrettsskadeheftet. Bruk av heftet ved trener/leder-kurs har selvsagt hovedansvaret for dette.

2 Den andre forandringen er at antall belastningsskader har økt på grunn av økte treningsmengder "Joggebølgen " har også medført at man i dag ser belastningsskader ved moderate treningsmengder fordi utøveren etter mange års inaktivitet ikke tåler den belastning han/hun utsetter seg for i starten. Samtidig har man på dette felt fått nye kunnskaper om skademekanismen ved belastnigsskader.

I den reviderte utgaven har jeg lagt mere vekt på å forklare den inflammatoriske prossess, dels fordi denne nå er bedre klarlagt, men særlig fordi det har vist seg at forstår man denne, er det lettere å yte riktig første hjelp. Jeg har også tatt med et avsnitt om belastningsskader med vektleggin på årsaker til belastningssskader under løpetrening, og det er mitt håp at dette blir forstått og benyttet slik som den akutte skadebehandlingen.

NORGES IDRETTSFORBUND

utdanningsavdeling