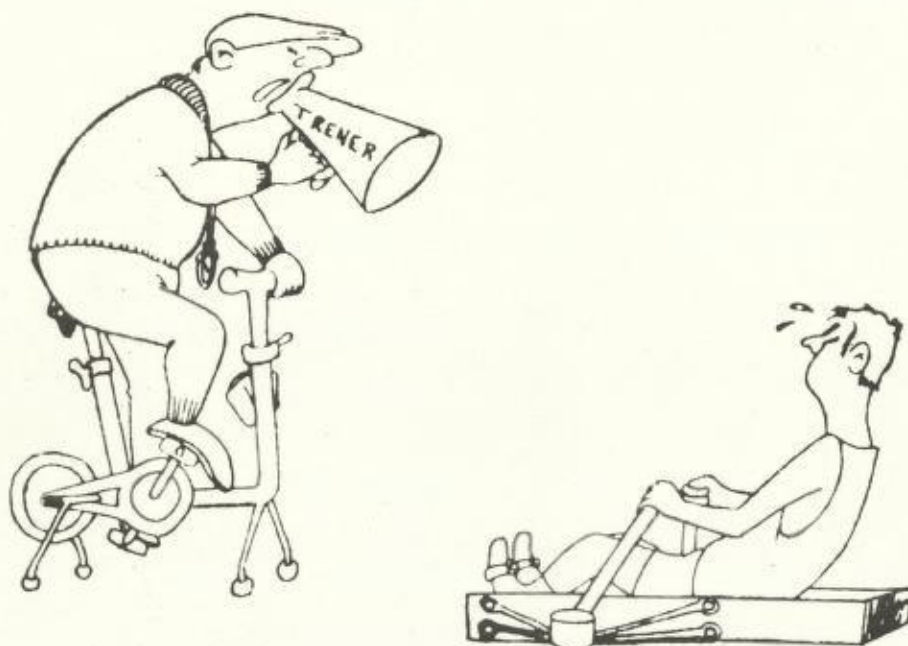


NR. 2  
SEP. 1984  
11. årg

# TRENER-



# KONTAKTEN





TRENERKONTAKTEN: Informasjon for Norges Roforbunds  
treningnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

---

Arbeidsutvalget

Johan Werner, formann  
Sverre Norberg, Utvalget for O.L.-gruppen  
Dan Magnusson, " " Lettvektsgruppen  
Lis Schjøtt, " " Damegruppen  
Finn Torgersen, " " B-gruppe O.L. og Morgendagens  
gruppe  
Gunnar Clifford, " " Juniorgruppen  
Kjell Emblem, sekretær  
Åke Fiskerstrand, rikstrener  
Tore Gulli, forbundsstyret

Utvalget for O.L.-gruppen

Sverre Norberg, formann, Norske Studenters Roklub  
Rolf Sæterdal, Fana Roklubb  
Arild Marvik, Stavanger Roklubb  
Åke Fiskerstrand, Rikstrener  
Kjell Emblem, Forbundskontoret

Utvalget for Lettvektsgruppen

Dan Magnusson, formann  
Arild Rekdal, Ormsund Roklub

Utvalget for Damegruppen

Lis Schjøtt, formann, Bærum Roklubb  
Tone Pahle Devor, Oslo Kv. Roklubb

Utvalget for Morgendagens gruppe

Finn Torgersen, formann, Drammens Roklubb  
Kristian Thorsen, Ormsund Roklub  
Knut Amundsen, Drammens Roklubb

Utvalget for Juniorgruppen

Tor Solberg, formann, Fana Roklubb  
Gunnar Clifford, Norske Studenters Roklub  
Odd Johan Olsen, Aalesunds Roklubb  
Per Hotvedt, Sandefjord Roklubb  
Anne C. Hundstad, Ormsund Roklub  
Per H.B.Svendsen, Moss Roklubb

---

Trenerkontakten sendes til:

- A) Autoriserte trener
- B) Klubber og kretser
- C) Roerne i forbundsgruppene
- D) Aktuelle organisasjoner/institusjoner

## REDAKTØRENS SPALTE

Det er gått 8 år siden vi deltok i O.L. (vi husker vel alle O.L.-boikotten i 1980). Kanskje er det "farlig" å minne om våre resultater i Montreal-O.L. - 1 gull, 1 sølv og en 4.plass var særdeles sterke resultater og blir ikke lett å kopiere.

Vårt mål med O.L.-gruppen bestående av 12 aktive er imidlertid helt klart: 4 lag til O.L., 2 av de som medaljekandidater og de to øvrige som finalekandidater.

En høy og ambisiøs, men likevel fullt realistisk målsetting.

Det er naturlig at Treningsnemndas arbeid i en O.L.-sesong er sterkt konsentrert om O.L.-gruppen, så også i år.

Det meget omfattende opplegget for O.L.-gruppen som ble presentert i Trenerkontakten 3/83 har vi kunne følge uten vesentlige forandringer og utviklingen så langt må karakteriseres som fullt ut tilfredstillende.

I tillegg til den ordinære trening, samlinger og regattaer prøver vi også på andre måter å forberede våre aktive til O.L.

Vi kan nevne regelmessig kontakt med Willi Railo (både gruppen samlet og lagvis), på kostholdssiden har vi samarbeid med Bjørn Kjeldsen, hos O.L.-lege Per Blom kjører vi sub.maksimale tester på ergometersykel, dessuten gjennomfører vi et prosjekt med laktatmålinger i samarbeid med NIH.

Så får vi med spenning følge den videre utvikling.

Selv om det meste dreier seg om O.L. skjer det også noe på andre sektorer.

Lettvektsguppen som i dag består av 8 aktive har som mål å representere med ett eller flere lag i Lettvekts-V.M. i Montreal. Etter det solide arbeid som utføres i Lettvektsguppen blir sikkert målet innfridd.

Morgendagens gruppe er i årets sesong mer å regne som en observasjonsgruppe hvor det vesentligste av arbeidet må utføres i klubbregi. De beste i gruppen har Senior-Matchen som sesongens mål.

Damegruppen som består av 5 av de yngste seniorroerne har også Senior-Matchen som årets mål.

Juniorgruppen har et omfattende arbeid med å komponere det beste landslaget til Junior-Nordisk og ta ut de beste til Junior-VM, men så langt har utvalget full kontroll over utviklingen.

## REDAKTØRENS SPALTE

O.L. 1984 er over og i hvilken grad vi skal se fram mot og satse på O.L. i Seoul 1988 får bli et åpent spørsmål. De nærmeste årene får vi kanskje konsentrere oss om våre egne Verdensmesterskap.

Resultatmessig ble nok O.L. en skuffelse for vårt vedkommende. Våre høye, men realistiske mål ble ikke innfridd. At svært få av de andre norske O.L.-deltagerne lykkes er ingen trøst for oss.

Når vi etter hvert kommer i gang med å drøfte våre erfaringer fra de siste sesonger og spesielt O.L.-sesongen tror jeg det er viktig at vi hverken overdramatiserer resultatene (i negativ retning) eller går videre som om intet har skjedd.

Tross alt regner vi med at de fleste i O.L.-gruppen fortsetter og mange er unge som eliteutøvere.

Så samtidig må vi skjerpe oss og stå på for å holde tritt med den internasjonale utvikling.

I så måte er jeg optimist, men det er avgjørende at vi gjennom et fortsatt sterkt "team-work" klarer å få dratt det beste ut av hvert enkelt ledd i systemet.

Nå er det ikke bare våre O.L.-farere som ikke lykkes i årets sesong. Resultatene i Lettvekts-VM var heller ikke som forventet. Det samme gjelder på breddebasis i Nordisk og VM for juniorer. Senior-Matchen kan vi vel også ta med i denne sammenheng.

Vi kan derfor ikke utelukke at det finnes mer grunnleggende årsaker til at vi ikke har fått den klaffen vi hadde forventet.

Etter at våre erfaringsdiskusjoner er gjennomført får vi komme tilbake til og presentere de tanker og ideer som bør være retningsgivende for vår videre satsing på å henge med i verdenstoppen.

I forrige nr. av Trenerkontakten publiserte vi Per Helg Brun Svendsens hovedoppgave fra Norges idretts-høgskole. I dette nr. følger vi opp med Svenn Erik Sandsmark særoppgave fra vårt eget C-kurs. Flere slike oppgaver vil vi ta med i senere utgaver av Trenerkontakten.



# E - KURS særøppgave

- Forord
- Tr.programmer m/forklaringer.
- Overgangstrening land/båt.
- Div. skjema med oversikt over mengde, tr.former og dosering for hele perioden.

Stavanger, 19. januar-84

Svenn Erik Sandsmark

## F o r o r d.

Denne oppgaven blir bygget opp på det nivået som jeg selv mener at jeg befinner meg på som trener.

Det vil si at jeg vil legge opp en periodeplan (mesosyklus) for den jeg trener på det nåværende tidspunkt. Roeren er hunkjønn og 2.års senior B. Da hun ikke har rodd konkurranse i mer enn to år er det naturlig at hun bygger videre på de tr. oppleggene som hun har fullført tidligere. Da med en progresjon og justering av tr. former og mengde. Erfaringer fra tidligere bør også telle mye med når en skal sette opp et tr.program for en såpass lang periode.

Det må også taes hensyn til at dette foregår på vestlandet, med de fordeler og ulemper vi har med klimaet her.

Perioden jeg har tenkt å sette opp et detaljprogram for er vinterperioden f.o.m. uke 41 - t.o.m. uke 16.

I denne perioden er en innom mange tr. perioder. Det er etter mitt syn veldig viktig at en får myke og smidige overganger mellom disse.

Komunikasjonen mellom trener og aktiv om tr. programmer/opplegg bør være meget god. Helst bør den aktive hele veien være med på å sette opp tr. programmene. Den aktive vil da velge de tr. former som vil motivere mest i den kommende periode.

Da jeg etter å ha trent den aktive i 1 år vet jeg hvilke tr. former hun liker og hvordan hun jobber med de enkelte tr. formene.

M e n som jeg nevnte tidligere så er dette tr. opplegget lagt opp og basert på erfaringer jeg som trener og den aktive hadde med fjorårets sesong.

O V E R S I K T over treningss-former/mengde av dem pr. uke:

TR. FORMER:	41, 42 og 43	44, 45, 46 og 47	48, 49, 50 og 51	52	1, 2, 3 og 4
→ UKE:	41, 42 og 43	44, 45, 46 og 47	48, 49, 50 og 51	52	1, 2, 3 og 4
STYRKE, generell.	2 økter.	2 økter.	2 økter.	1 økt.	2 økter.
" , utholdende.			1 økt.	1 økt.	2 økter.
" , spesiell.		2 økter.	1 økt.	3 økter.	2 økter.
Romaskin.		1 økt.	1 økt.	1 økt.	1 økt.
20/10					1 økt.
Bakketrening.		1 økt.	1 økt.	1 økt.	1 økt.
Langdist.trening.	1 økt.				1 økt.
Spenst.	1 økt.	3 økter.	2 økter.	1 økt.	1 økt.
Roing.	2 økter.	2 økter.	1 økt.	1 økt.	1 økt.
<u>Antall tr. økter tot:</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
→ UKE:	5, 6, 7, og 8	9, 10, 11 og 12	13 og 14	15 og 16	
STYRKE, generell.	2 økter.		1 økt.		
" , utholdende.	2 økter	3 økter.			
" , spesiell.	2 økter	2 økter.	2 økter.	1 økt.	
Romaskin.	1 økt.	1 økt.			
20/10.	1 økt.	2 økter.	2 økter.	3 økter.	
Bakketrening.	1 økt.	1 økt.	1 økt.		
Langdistansetrening. (på land)	1 økt.	1 økt.			
Spenst.	1 økt.	2 økter.	2 økter.	1 økt.	
Roing.	1 økt.	2 økter.	4 økter.	6 økter.	
<u>Antall tr. økter tot:</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	

Generelt kan det sies at belastningsskader ved løping er veldig hyppig blant klubbens roere. En prøver derfor å begrense løping kún til 20/10. Hvis en skal løpe langt oppsøker en terreng. Ellers blir rulleski og sykkel brukt til langdistansetrening og bakketrening.

Ved bakketrening, 20/10 og roergometer har jeg erfart at de aktive arbeider på for høy intensitet. Det er ting som jeg nå i år skal rette på.

De aktive føler selv at treningen blir mest effektiv ved høy intensitet, ofte for høy intensitet. Det er ikke lett å få de aktive til å forstå hvilken belastning de skal jobbe på.

Pulstelling og samtidig passe på at det jobbes jevnt på 10 - 15 slag under max puls. Dette er to ting som en kan bruke som kontroll på riktig belastning.

Dette er ting som de aktive selv kan jobbe med.

Det er også viktig at en ikke jobber med for lav/høy intensitet ved langdistansetrening. Derimot at en jobber 40 - 50 slag under max puls.

Det er også viktig at en strekker langdistansetrening på sykkel og ski lengre i tid enn en ville gjort med løping.

Total-oversikt over mengde og tr. intervaller.

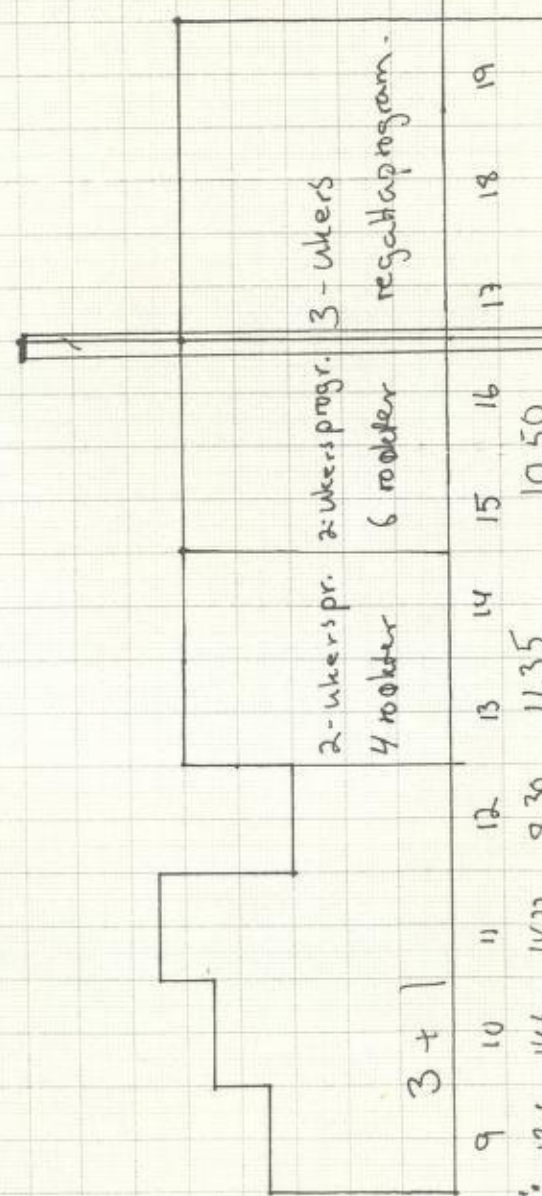


2 rookter pr. uke  
 Overgangs/tilvendingspr. 44 45 46 47  
 3+1

Tr. tid 9,0

Tr. tid 7,25

ca. Tr. tider pr. uke



2-ukers pr. 4 rookter  
 2-ukers progr. 6 rookter  
 3-ukers regaltidprogram

ca. Tr. tider pr. uke

TRENINGSPROGRAM - UKE 41, 42 og 43

SENIOR B DAMER

\*\*\*\*\*

TIRSDAG: A) Langdistansetrening, løp, sykkel, rulleski; 50 - 60 min.  
B) Tøyninger.

ONSDAG : A) Oppv. 20 min. løp/balls spill.  
B) Generell styrke; lette vekter, 3 x 30 rep.  
C) Tøyninger.

FREDAG : Som onsdag.

LØRDAG : A) Oppv. 10 min. roing.  
B) Langdistanseintervall 5 x 10 min. roing.  
C) Utroing 10 min.  
D) Tøyninger.

event/. A) Oppv. 20 min.  
B) Bakketrening 4 x 5 min.  
C) Spesiell styrketrening; frivending 2 x 3 min. 45/15.  
D) Tøyninger.

SØNDAG : A) Roing langdistanse 12 km.  
event/. A) Løp, sykkel; rulleski i 60 min.  
B) Spenstrening 15 - 20 min.  
C) Tøyninger.

Generell styrke:

øvelser: L.rotak, buk, bein, rygg,  
benkpress, armbøyere og  
frivending.

Tr.tid  $\approx$  7,25

- 9 -  
TRENINGSPROGRAM - UKE 44, 45, 46 og 47  
SENIOR B DAMER  
\*\*\*\*\*

TIRSDAG: A) Oppv. 20 min. løp/sykkel.  
B) Intervalltrening løp 20/10, sykkel 45/15. 2 x 5 min.  
C) Generell styrke; 3 x 15 rep.  
D) Spensttrening 15 - 20 min.  
E) Tøyninger.

ONSDAG : A) Langdistansetrening, løp, sykkel, rulleski; 70 min. m/2-3 oppkj.  
B) Spesiell styrke; Pyramide på armene.(Vedlegg)  
C) Tøyninger.

TORSDAG: A) Oppv. 20 min. løp/ballspill.  
B) Generell styrke; 4 x 8 rep.  
C) Spensttrening 15 - 20 min.  
D) Tøyninger.

LØRDAG : A) Oppv. 10 min. roing.  
B) Langdistanseintervall 5 x 10 min. roing.  
C) Utroing 10 min.  
D) Spensttrening 15 - 20 min.  
E) Tøyninger.

event/. A) Oppv. 20 min.  
B) Bakketrening 4 x 5 min.  
C) Utløping.  
D) Tøyninger.

SØNDAG : A) Roing langdistanse 12 km.  
event/. A) Langdistansetrening, løp, sykkel, rulleski; 70 - 90 min.  
B) Spesiell styrke; Pyramide på armene.  
C) Tøyninger.

Eks. på pyramide: 1 x 15 rep. / 1 x 10 rep. / 2 x 5 rep. / 2 x 3 rep. /  
2 x 5 rep. / 1 x 10 rep.

Eks. på belastning: 35/45/55/60/55/45 kg.

Eks. på spensttrening: høye/lave spensthopp, hoppetau, hopp opp på/over  
benker, hoppe slalom, hopp med samlede ben eller  
et om gangen.

Tr. tid ≈ 9t.

I n n l e d n i n g s v i s sa jeg at denne periodeplanen inneholder flere treningsperioder/inndelinger. Jeg vil derfor ta dem for meg fortløpende og samtidig kommentere tr.formene osv.

#### Uke 41 - 43.

Overgangstrening sommer/vinter. DVS. et typisk tilvendingsprogram hvor en sakte,,men sikkert får med seg de "nye" belastningene som vintertreningen fører med seg.

Mengde og trening er derfor lagt opp slik at en gradvis øker intensitet. Det er også viktig med masse tøyninger/bevegelighetstrening i denne perioden. Dette gjøres for å unngå belastningsskader, noe som denne overgangen lett framkaller.

I disse 3 ukene tar en sikte på å;

- a) å tilvende kroppen til vintertreningen.
- b) Vedlikeholde kondisjon.
- c) vedlikeholde/forbedre rotekniikk og styrke i vannarbeidet.

#### Uke 44 - 47.

Fremdeles overgangstrening.

- a) bygge opp spenst som tidligere har vært dårlig. Legge inn varierte øvelser med veriert belastning.
- b) styrketrening kommer her inn for fullt. Jeg har brukt både generell og spesiell styrketrening. Spesiell styrke, pyramide på armene på tr.dager med langdistanse. Det har ofte vist seg at "flaskehalsen" er styrken i armene, noe det i år vil bli lagt vekt på. Pyramide er i tillegg en øvelse som jeg har stor tro på. Generell styrke kjøres med hele 7 øvelser, dette fordi jeg mener en trenger å bygge opp en allsidig muskelstyrke innenfor et begrenset område.
- c) Forbedre rotekniikk og styrke i vannarbeidet.

TRENINGSPROGRAM - UKE 48, 49, 50 og 51

SENIOR B DAMER

\*\*\*\*\*

TIRSDAG: A) Oppv. 20 min. løp/ballspill.  
B) Generell styrke; (Vedlegg)  
C) Spensttrening 15 - 20 min.  
D) Tøyninger.

ONSDAG : A) Langdistansetrening, løp, sykkel, rulleski. m/2-3 oppkjøringer.  
B) Spesiell styrke; Pyramide på armene. (Vedlegg)  
C) Tøyninger.

TORSDAG: A) Oppv. 20 min. løp/ballspill.  
B) Generell styrke; som tirsdag.  
C) Spensttrening 15-20 min.  
D) Tøyninger.

LØRDAG : A) Oppv. 20 min. løp/sykkel.  
B) Intervall; løp 20/10, sykkel 45/15. (Vedlegg)  
C) Utholdende styrke; (Vedlegg)  
D) Tøyninger.

SØNDAG : A) Oppv. 10 min. roing.  
B) Langdistanseintervall 5 x 10 min. roing.  
C) Utroing 10 min.  
D) Tøyninger.

Event/. A) Oppv. 20 min.  
B) Bakketrening 4 x 5 min.  
C) Spesiell styrke; Pyramide på armene.  
D) Tøyninger.

Generell styrke:  
Tunge vekter:

øvelser: L.rotak, buk, rygg,  
bein, benkpress og  
armbøyere.

Utholdende styrke:  
45/15:

L.rotak, frivending, buk,  
rygg, og bein.

UKE NR:	UKE BETEGNELSE:	SPESIFISERING	TR.TID pr/uke
48	Normal	Tirsdag: B- 3 x 8 rep. Onsdag : A- 75 min. Lørdag : B- 2 x 5 min. C- 45/15 2 x 3 min.	9,45
49	Tung	Tirsdag: B- 4 x 8 rep. Onsdag : A- 80 min. Lørdag : B- 2 x 6 min. C- 45/15 2 x 4 min.	9,55
50	Tyngst	Tirsdag: B- 5 x 8 rep. Onsdag : A- 85 min. Lørdag : B- 2 x 8 min. C- 45/15 2 x 4 min.	10 <sup>05</sup>
51	Lett	Tirsdag: B- 3 x 8 rep. Onsdag : A- 70 min. Lørdag : Fri !! Søndag :	ca 6 t.

TRENINGSPROGRAM UKE 52 Senior B damer S.R.

\*\*\*\*\*

MANDAG : A) Oppv. 10 min. roing.

B) Roing, langdistanseintervall 5 x 10 min.

C) Utroing 10 min.

D) Vekter, spesiell styrketrening.

E) Tøyninger.

TIRSDAG: A) Oppv. 15-20 min. løp/balls spill.

B) Vekter 45/15 2 x 3 min. Øvelser: L.rotak, bein, frivending,  
buk og rygg.

C) Spensttrening 15-20 min.

D) Tøyninger.

ONSDAG : A) Utholdenhetstrening, løp/sykkel/rulleski 80 min.

B) Vekter, spesiell styrketrening.

C) Tøyninger.

TORS DAG: A) Oppv. 20 min.

B) Løp 20/10 / sykkel 45/15 2 x 7 min.

C) Vekter, tunge 4 x 8 rep. Øvelser: som tirsdag + benkpress,  
armbøyere, + frivending.

D) Tøyninger.

FREDAG : A) Oppv. 20 min.

B) Bakketrening, løp/sykkel/rulleski. 3 x 4 min.

C) Vekter, spesiell styrketrening.

D) Tøyninger.

LØRDAG : FRI !!!

SØNDAG : FRI !!!

Uke 48 - 51:

- a) Programmet kjøres som 3 + 1 uke, en ypperlig tr. form etter de erfaringer jeg har. Den aktive må følge med på doseringen hver uke, i tillegg har den aktive en rolig uke i "sikte", noe som også inspirerer i tunge treningsstunder.
- b) Her kommer også utholdende styrke inn i form av 45/15. Jeg har gjort det slik at jeg i hovedtrekk holder meg til 4 min. serier. Altså ca den tid ei jente bruker for å ro 1000 meter.

Uke 52:

- a) Uka er tilpasset julehelga og må betegnes som en avbrekksuke mellom to 3 + 1 programmer.
- b) Hvis den aktive hadde hatt mulighet for det ville denne uka egnet seg godt for flere roøkter, da på dagtid.
- c) Ellers går programmet på å forbedre max og utholdende styrke, pluss å forbedre kondisjon.

Uke 1 - 8:

- a) Utføres som 2 x 3 + 1 med jevn stigende dosering.
- b) Forbedre fysisk nivå, da spesielt max og utholdende styrke. Treningsprogrammet inneholder vekttrening hver dag også i denne perioden, men økende mengde med utholdende styrke. Dette fordi at roeren skal ro i 1000 meter og trenger derfor uth. styrke til denne distansen. Skjønt uth. styrke bør doseeres sammen med generell/spesiell styrke, for å øke max styrke.
- c) Ballspillet som er lagt inn som oppvarming, og som for så vidt har vært med i programmet helt fra starten av har også sin hensikt. Den forbedrer reaksjon og hurtighet samtidig som det er litt "adspredelse" for den aktive.

TRENINGSPROGRAM - UKE 1, 2, 3 og 4 / 5, 6, 7 og 8  
SENIOER B DAMER  
\*\*\*\*\*

TIRSDAG: A) Oppv. 20 min. løp/ballspill.  
B) Generell styrke; (Vedlegg)  
C) Spensttrening 15 - 20 min.  
D) Tøyninger.

ONSDAG : A) Utholdenhetstrening; løp, sykkel, rulleski. m/2-3 oppkj.(Vedlegg)  
B) Spesiell styrke; Pyramide på L.rotak.  
C) Tøyninger.

TORSDAG: A) Oppv. 20 min. løp/ballspill.  
B) Roergometer+bevegelighetstrening. Varighet: 4 min. (Vedlegg)  
C) Utholdende styrke;(Vedlegg)  
D) Tøyninger.

FREDAG : A) Oppv. 20 min. løp/sykkel.  
B) Intervalltr; løp 20/10, sykkel 45/15. (Vedlegg)  
C) Generell styrke; (Vedlegg)  
D) Tøyninger.

LØRDAG : A) Oppv. 20 min.  
B) Bakketrening. Varighet 4 - 5 min. (Vedlegg)  
C) Utholdende styrke; (Vedlegg) 45/15 Frivending, L.rotak.  
D) Tøyninger.

SØNDAG : A) Oppv. 10 min. roing.  
B) Langdistanseintervall 5 x 10 min.  
C) Spesiell styrke; Pyramide på armene.  
D) Tøyninger.

event/. A) Oppv. 20 min. løp/ballspill.  
B) Utholdende styrke; som torsdag.  
C) Spensttrening 15 - 20 min.  
D) Tøyninger.

UKE NR:	UKE BETEGNELSE:	SPESIFISERING	TR.TID pr/uke
1	Normal	Tirsdag: B- 3 x 8 rep. Onsdag : A- 75 min. Torsdag: B- 2 x 4 min. C- 2 x 4 min. Fredag : B- 2 x 6 min. C- som tirsdag. Lørdag : B- 3 rep. C- 2 x 2 min.	10 <sup>15</sup>
2	Tung	Tirsdag: B- 4 x 8 rep. Onsdag : A- 80 min. Torsdag: B- 2 x 4 min. C- 2 x 4 min. Fredag : B- 2 x 7 min. C- som tirsdag. Lørdag : B- 3 rep. C- 2 x 4 min.	10 <sup>30</sup>
3	Tyngst	Tirsdag: B- 4 x 8 rep. Onsdag : A- 90 min. Torsdag: B- 3 x 4 min. C- 3 x 4 min. Fredag : B- 2 x 10 min. C- som tirsdag. Lørdag : B- 4 rep. C- 3 x 4 min.	10 <sup>50</sup>
4	Lett	Tirsdag: Fri !! Onsdag : A- 70 min. Torsdag: B- 2 x 4 min. C- 2 x 4 min. Fredag : B- 2 x 7 min. C- som tirsdag. Lørdag : B- 3 rep. C- 2 x 3 min.	ca 7t

Generell styrke:

Tunge vekter:

Øvelser: L.rotak, buk, bein,rygg,  
Benkpress og armbøyere.

Utholdende styrke:

45/15:

L.rotak, buk, bein,  
rygg og frivending.

UKE NR:	UKE BETEGNELSE	SPESIFISERING	TR.TID pr/uke.
5	Normal	Tirsdag: B- 3 x 8 rep Onsdag : A- 75 min. Torsdag: B- 2 x 4 min. C- 2 x 4 min. Fredag : B- 2 x 8 min. Lørdag : B- 4 rep. C- 2 x 4 min.	10,25
6	Tung	Tirsdag: B- 4 x 8 rep Onsdag : A- 85 min. Torsdag: B- 2 x 5 min. C- 2 x 4 min. Fredag : B- 2 x 10 min. Lørdag : B- 4 rep. C- 2 x 4 min.	10,42
7	Tyngst	Tirsdag: B- 4 x 8 rep Onsdag : A- 90 min. Torsdag: B- 3 x 4 min. C- 3 x 4 min. Fredag : B- 2 x 12 min. Lørdag : B- 4 rep. C- 2 x 4 min.	11,05
8	Lett	Tirsdag: B- Fri!! Onsdag : Kún A langdistanse 80 min. Torsdag: B- 3 x 4 min. C- Fri! Fredag : Fri!! Lørdag : B- 3 rep. C- 1 x 4 min.	ca 7t.

TRENINGSPROGRAM - UKE 9, 10, 11 og 12

SENIOR B DAMER

\*\*\*\*\*

- MANDAG : A) Oppv. 20 min. løp/balls spill.  
B) Utholdende styrke; 45/15 (vedlegg)  
C) Spensttrening 15 - 20 min.  
D) Tøyninger.
- TIRSDAG: A) Utholdanhetstrening; løp, sykkel, rullleski: m/ 2-3 oppkj(Vedlegg)  
B) Spesiell styrke; Pyramide på L.rotak.  
C) Tøyninger.
- ONSDAG : A) Oppv. 20 min. løp/balls spill.  
B) Roergometer + bevegelsesttrening. Varighet:4 min. (Vedlegg)  
C) Utholdende styrke: 45/15 som mandag.  
D) Tøyninger.
- TORS DAG: A) Oppv. 20 min.  
B) Løp 20/10, sykkel 45/15. 2 x 10 min.  
C) Utholdende styrke; (Vedlegg) 45/15 på frivending og l.rotak.  
D) Tøyninger.
- FREDAG : A) Oppv. 20 min.  
B) Bakketrening; Varighet 4 - 5 min.(Vedlegg)  
C) Spesiell styrke; Pyramide på L.rotak.  
D) Tøyninger.
- LØRDAG : A) Oppv. 10 min. roing. Event/. Roing på roergo.  
B) Langdistanseintervall 5 x 10 min. hvis været ikke  
C) Utroing 10 min. tillater roing.  
D) Spensttrening 15 - 20 min.  
E) Tøyninger.
- SØNDAG : A) Roing 2 x 30 min.  
B) Løp 20/10 2 x 7 min.  
C) Tøyninger.
- Event/. A) Oppv. 20 min.  
B) Bakketrening; Varighet 4 - 5 min. 4 rep.  
C) Spesiell styrke; Pyramide på L.rotak.  
D) Tøyninger.

UKE NR:	UKE BETEGNELSE:	SPESIFISERING:	TR:TID pr/uke
9	Normal	Mandag : B- 3 x 4 min. Tirsdag: A- 80 min. Onsdag : B- 2 rep. Torsdag: C- 2 x 4 min. Fredag : B- 4 rep.	13t
10	Tung	Mandag : B- 4 x 4 min. Tirsdag: A- 90 min. Onsdag : B- 3 rep. Torsdag: C- 3 x 4 min. Fredag : B- 5 rep.	14t
11	Tyngst	Mandag : B- 4 x 4 min. Tirsdag: A- 90 - 100 min. Onsdag : B- 4 rep. Torsdag: C- 4 x 4 min. Fredag : B- 6 rep.	14,22
12	Lett	Mandag : Fri!! Tirsdag: A- 80 min. Onsdag : B- 2 rep. Torsdag: C- 2 x 4 min. Fredag : B- 3 rep.	ca 8,30

- Uke 9 - 12:
- a) Dette er det siste tr.progammet i vinterperioden som utføres som 3 + 1. Dette programmet blir også utvidet med en tr.dag.
  - b) En tar også i bruk to dager til roing. Dette for å forbedre "rokondisjon" og å forbedre roteknikk.  
Alternativ til roing er roergometer. Dette gjøres for å få inn roing på dette tidspunktet uansett. Det begynner å nærme seg sommer og jeg tror det er viktig for den aktive å få robevegelsen og rytmen 100% inn i kroppen allerede nå.
  - c) Utholdende styrke er her inne i max dosering. Tar også en pause fra generell styrke da jeg mener at det er tilstrekkelig kún med uth.styrke i denne perioden.
  - d) Roingen kan i tillegg inneholde serier med belastning. Noe som godt kan benyttes hele vinteren.

- Uke 13 - 14:
- a) To-ukers program som er første trinn på overgangsprogrammet vinter-sommer.  
Inneholder 4 roøkter.
  - b) Hovedmålet fram til første regatta vil være å forbedre teknisk og ikke minst fysisk ronivå.  
Vedlikeholde kondisjon og styrke på land.  
Langdistanseintervaller kjøres med belastning.  
Dette gjøres for å få roeren til å jobbe mer aktivt i vannarbeidet. Spesiellt er det viktig nå i overgangen at roeren føler hvor hardt han skal/må dra i årene.

OVERGANGSTRENING L A N D / B Å T.  
\*\*\*\*\*

Overgangsperioden bør strekke seg over 2 - 6 uker alt etter hvor mye en har fått av vanntrening i løpet av vinteren.

En prøver å begrense roingen til å begynne med. Dvs. at en går gradvis fram med hensyn til antall km. pr. trening/uke. Dette gjelder også takten. En prøver å starte med 18 - 20 slag og øke jevnt pr. uke. Etter 6 - 7 uker skal en kunne beherske roing med ca. 35 slag pr.min.

Eks. på treningsformer i båt i overgangsperioden:

Langdistanse, taktområde: 20 - 22 slag. x)

Langdist.intervall " : 24 - 26 slag. x)

Fartslek osv. : 25 - 35 slag. x)

x) Alt etter hvor tidlig det er i sesongen rimeligvis.

Vekseltrening, 3+2+1 osv. er god trening fysisk og teknisk. 45/15 sek. er fin måte å overføre 20/10 og bakketrening til båt på. 30/10 er også likedan, men er litt lettere å utføre da man slipper å bruke stoppeklokke.

En prøver etter hvert i sesongen å gå over til lengre intervaller.

VEDLIKEHOLDSTRENING:

2 - 4 ganger pr. uke.

Vedlikeholdstrening S T Y R K E behøves kún de 2 - 3 første ukene.  
" " " K O N D I S J O N bakkeløp og 20/10. Må drives 4 - 6 uker, eller til en behersker roing med takt opptill 30 slag. Da får en jo fullt utbytte av båttreningen og landtreningen kan derfor kuttet ut.

LANGDISTANSEREGATTAER:

Gir positive målsetninger på forsommeren og i oppbyggingsperioden: F.eks..  
Første regatta etter 2 uker takt 24 - 26 behersket i 7 km.  
Andre regatta etter 4 " " noe høyere og kortere distanse.  
Tredje " " 6 " takt og distanse som en regatta.

Starttrening :  
Tempotrening : } Bør ikke drives før 2 - 3 uker før første regatta.  
Distansetrening: } Roeren bør da beherske takten i den aktuelle distansen  
han/hun skal ro.

Det passer forøvrig godt å samkjøre et treningshøydepunkt med den siste treningsregattaen(lagdistanse/målprøveregatta)

LØPSTRENING: Roeren bør da ha som mål å fullføre jevne løp fra start til mål. Beherske roing i høy takt i den aktuelle distanse.

Det er også viktig med en opplæring i hvordan roeren skal forholde seg under løp, reiser, opplessing, klargjøring av båter osv. Spesielt er det viktig at roeren får s k y l a p p er på regattaen. Dvs. at roeren lukker alt og alle ute, spesielt konkurrentene. At en ikke går rundt å stresser seg opp, blir frustrert, kjeder seg osv.

Roeren må få følelsen av alt er 100% perfekt og dermed har en stor selvtillit. Roeren bør altså på sikt bygge opp sitt e g o .....

Dette kan gjøres ved hjelp av mental trening. Dette bør da drives noen minutter før og etter trening. Da spesielt i forbindelse med teknisk trening. Roeren blir da fortrolig med dette fenomenet. En kan da bruke mantal trening til å motivere og ved løpsopplegg.

TRENINGSHØYDEPUNKTER: MAX 3 treningshøydepunkter pr. sesong, kan max trekkes over en 6 ukers periode.  
Skjulte tr.høydepunkter og delvise super.komp. kan brukes oftere.

#### PRESTASJONSnivå:

Prestasjonsnivået bestemmes ikke bare av treningsmengde og kvalitet. Det er også avhengig av at det er trivsel i gruppa, varierte tr. programmer, medbestemmelse og motivasjon. At en tar hensyn til skole, jobb og andre interesser. Dette fører til økt interesse for treningen ettersom treneren viser forståelse for roerens interesser og fritid.

Treneren er altså uhyre viktig for gruppa, både når det gjelder samhold og prestasjonsnivå.

TRENINGSPROGRAM - UKE 13 og 14  
SENIOR B DAMER  
\*\*\*\*\*

MANDAG : A) Roing langdistanse 12 km. m/ 3 x 4 min. 80%/Event. løp,rulleski  
B) Tøyninger. / 90 min.

TIRSDAG: A) Oppv. 20 min.  
B) Løp 20/10, sykkel 45/15 2 x 10 min.  
C) Spesiell styrke; Pyramide på L.rotak.  
D) Spensttrening 15 - 20 min.  
E) Tøyninger.

ONSDAG : A) Oppv. 10 min. roing.  
B) Langdistanseintervall 5 x 10 min. /Event. roing på roergo.  
C) Utroing 10 min.  
D) Tøyninger.

TORSDAG: A) Oppv. 20 min.  
B) Bakketrening; Varighet 4 - 5 min. antall; 4  
C) Spesiell styrke; Pyramide på L.rotak.  
D) Spensttrening 15 - 20 min.  
E) Tøyninger.

FREDAG : A) Oppv. 20 min.  
B) Løp 20/10, sykkel 45/15 2 x 10 min.  
C) Generell styrke; Øvelser: L.rotak, buk, rygg, bein og benkpr.  
3 x 8 rep.  
D) Tøyninger.

LØRDAG : A) Oppv. 10 min. roing.  
B) Langdistanseintervall 5 x 10 min. / Event. roing på roergo.  
C) Utroing 10 min.  
D) Tøyninger.

SØNDAG : A) Oppv. 15 min. roing.  
B) Roing 30/10 2 x 4 serier. NB Puls 10 - 15 under max.  
C) Utroing 10 min.  
D) Tøyninger.  
Event. B) Roing på roergo.

Tr.tid  $\approx$  11,35

TRENINGSPROGRAM - UKE 15 og 16

SENIOR B DAMER

\*\*\*\*\*

MANDAG : A) Roing, langdistanse 12-14 km. m/4 x 4 min. 80%. /. Event. Løp,  
B) Tøyninger. / rulleski 90 min.

TIRSDAG: A) Oppv. 20 min.  
B) Løp 20/10, sykkel 45/15. 2 x 10 min.  
C) Spesiell styrke; Pyramide på L.rotak.  
D) Spensttrening 15 - 20 min.  
E) Tøyninger.

ONSDAG : A) Oppv. 10 min. roing.  
B) Langdistanseintervall 5 x 10 min./ Event. roing på roergo.  
C) Utroing 10 min.  
D) Tøyninger.

TORSDAG: A) Oppv. 15 min. roing.  
B) Roing 2 x 2 x 3+2+1 / Event. Bakketrening 4 x 4 min.  
C) Utroing 10 min. / Da utgår D).  
D) Løp 20/10 2 x 7 min.  
E) Tøyninger.

FREDAG : A) Oppv. 15 min. roing.  
B) Roing 30/10 3 x 4 serier. NB Puls 10 - 15 slag under max.  
C) Utroing 10 min. /Event. roing på roergo.  
D) Tøyninger.

LØRDAG : A) Roing, som onsdag. + Løp 20/10 2 x 7 min.

SØNDAG : A) Roing, som fredag.

Etterfølges av et 3 - tre - ukers regattaprogram.

Tr.tid ≈ 10,50

Uke 15 - 16: Uke 16; påske, kan da trene to økter pr dag  
hvis været tillater dette. Eget  
program for dette vil da foreligge.

- a) Andre trinn på overgangsprogrammene  
sommer/vinter. Inneholder 6 roøkter og  
kun en ren landøkt til vedlikehold  
kondisjon/styrke.
- b) Kan nå bruke roing som kondisjonsvedlike-  
hold. Noe intervalltr.(20/10) vil det  
allikevel bli brukt for å være på den sikre  
siden. Det ville være dumt å bryte ned  
vinterens oppbyggende kondisjon nå.
- c) Bruker et variert ro-program nå i den  
innledende fasen av sesongen. Trekker inn  
litt fartslek for å få inn hurtighet (takt).  
3+2+1 er en fin treningsform. Den har både  
en utholdende og taktfrembringende funksjon.
- d) Viktig å perfektionere roteknikk på dette  
tidspunktet. Det gjør det lettere å  
konsentrere seg om dist.trening, tempo osv.  
senere i sesongen.
- e) Viktig med alternativ trening hvis roing  
ikke er mulig. Ellers vil den aktive kunne  
bli frustrert og miste motivasjon ved  
"tilfeldige dagsprogrammer".  
Viktig at roeren får motivert seg til hver  
tr.økt. (dvs. hele tiden er klar over  
dagens/morgendagens tr.program).

Gunn Eirik Sandmark.

REFERAT FRA TRENERRÅDSMØTE I HORTEN DEN 15/4-84 KL 1800

Tilstede: Dan Magnusson, Odd Johan Olsen, Tone Pahle Devor, Knut Amundsen, Rolf Sæterdal, Åke Fiskerstrand.

Forfall: Edd Hillstad, Arild Marvik

Oppsummering av vintertrening, samlinger og testresultater i de ulike gruppene.

ÅF refererte erfaringer fra O.L.-gruppens forberedelse gjennom vinteren. Den planlagte treningsramme har blitt fulgt og en har så langt ikke hatt spesielle problemer. Samlinger på vannet i Italia i januar/februar og i Jugoslavia i mars (hver på 14 dager) har blitt gjennomført under gode forhold og med tilsynelatende godt utbytte. Pr. dato har O.L.-gruppen ca 1500 km på vannet i 1984. En mener at de tekniske svakheter som tildels preget sesongen 83 er i ferd med å bli luket bort. En har til nå brukt mye tid på teknisk arbeid i båtene og holdt takt og intensitet nede. Så langt har en fulgt den oppsatte takt-utviklingsplan og vil fortsatt legge vekt på å beherske hver av de oppsatte taktområder under oppbyggingsperioden. Med bakgrunn i de gjennomførte lactatmålinger under arbeid på roergometer og med utgangspunkt i erfaringer med kjente treningsmodeller har en satt opp en intensitetstabell for de enkelte roere. Tabellen angir intensitet oppgitt i puls-frekvens ved ulike treningsformer i det aerobe belastningsområdet. Tabellen er vedlagt referatet (A).

Med utgangspunkt i det fremlagte materialet ble det en diskusjon om intensitetsstyring og treningsomfang i båttreningsperioden. Det var enighet om at mengdetreningsprinsippet totalt må være det gjeldende hovedprinsipp i vår oppfatning av trening for roing. Ut i fra dette var det enighet om at den nedenforstående oversikt over treningsformer kan anbefales som veiledende (B)

Oversikten må betraktes som veiledende. I en del tilfeller vil det selvsagt, av praktiske hensyn, være nødvendig å gå utenfor de angitte rammer. Det som i alle tilfelle må understrekes er nødvendigheten av å gjennomføre en ren innroingsperiode ved innledningen av båt-treningsperioden og ta alvorlig på gradvis og grundig taktoppbygging under hele grunnlagsperiode I og være nøye med intensitetsreguleringen i forhold til max-puls. Ved aerob intervall kan det i en del tilfeller være nødvendig å ligge noe lavere enn 85-90 % av max-puls.

Ved måling av max  $\dot{V}O_2$  under løping på tredemølle i februar 84 hadde O.L.-gruppen (herrer) et snitt på 6,18 liter  $\dot{V}O_2$ /min og 72,0 ml $\dot{V}O_2$ /kg kroppsvekt (spredning 5,87-6,47 / 67,9-76,2).

Ved test på roergometer i slutten av mars 84 hadde gruppen et snitt på 2500 kpm/min. (2-:2530, 2x:2483, 4x-:2495)

Testløp over ca 8 km i Rovinj 24/3 ga følgende resultat:

2-: Sverre/Magnus: 29,08 min, 1x Rolf: 30,19 min, Alf: 30,27 min, Vetle: 30,58 min, Pål: 31,35 min, Ivan: 31,52 min, Espen: 32,10 min, Lars: 32,33 min.

Testløpet over ca 8 km 16/4 i Drammen ble delvis ødelagt p.g.a. mye drivis. En del av roerne rodde på store isflak og ble sterkt hindret av dette. Resultatene for O.L.-gruppen ble som følger:

2-: Sverre/Magnus: 26,20 min, 1x: Alf: 27,06 min, Rolf: 27,10 min, Pål: 27,40 min, Lars: 27,41 min, Ivan: 28,16 min, Espen: 31,50 min.

Neste testløp går over 3 km og er planlagt til 29/4. Forøvrig stiller O.L.-gruppen ved følgende regattaer: Årungen 12.-13. mai, København 19.-20. mai, Grönau 2.-3. juni og Lucern 16.-17. juni.

Dan Magnusson oppsummerte lettvektsgruppens arbeid gjennom vinteren. Gruppens medlemmer har trent godt og testresultatene på roergometer har vist god fremgang. Ved siste test hadde gruppen et snitt på 2100 kpm/min, og ved siden av klar fremgang har det også vært en utjevning av nivået i gruppen. Ved taet av max  $O_2$  på tredemølle hadde gruppen et snitt på 65 ml $O_2$ /min/kg kroppsvekt.

Roerne i gruppen har nylig kommet igang med båttreningen og påsksamlingen som avholdes i Ormsund vil nærmest bli en del av innroingsperioden for mange i gruppen. Under påsksamlingen vil det bli trent i 1x, 2-, 4- og 2x. En vil legge vekt på langdistanseroing, fartslek, teknisk-trening og bruke en del video. En tar sikte på å delta i 9 km testløp i Drammen 16/4, 6 km i Drammen 23/4 og 3 km (på Årungen ?) 29/4. Forøvrig vil gruppen delta i regattaene på Årungen 12.-13. mai, København 19.-20. mai og Lucern 16.-17. juni. I forbindelse med disse regattaene vil det i en periode på forhånd bli fellestrening/samling på Årungen. Ellers vil Dan stort sett daglig følge opp de roerne i gruppen som trener i Oslo-området. Den endelige uttagning for lettvekts VM i Montreal vil bli regattaen i Lucern. Som VM-aktuelle båter regner en i øyeblikket med max 4- og 2x og minimum 2x. Kravene til VM-deltagelse vil bli forholdsvis strenge. Fra ca 1. juli og frem til VM vil det bli kontinuerlig samtrening for de VM-uttatte.

Tone Pahle Devor refererte fra damegruppens arbeid. Testene under påsksamlingen viste bra fremgang for samtlige med unntak av OKR's 2x, En regner med at stagnasjonen til disse er midlertidig ettersom de er inne i en omfattende og tung treningsperiode i båten. Dameutvalget føler at det fremover er nødvendig med en avklaring overfor de beste dameroerne her hjemme. Trenerrådet mener at en etter O.L. sterkt må gå inn for at alle de beste damene samles i en gruppe og deltar på felles samlinger. For å styrke miljøet vil trenerrådet også anbefale at de klart beste juniordamene kan få delta på en del av seniordamenes samlinger.

Det ble også diskutert testbelastning på roergometeret for juniorjentene. Trenerrådet anbefaler at store og relativt tunge siste års juniorjenter som er godt trente tester på 3 kg (istede for 2,5 kg) når de oppnår et testresultat på ca 1600 kpm/min eller høyere. Dameutvalget har også diskutert aktuelle kombinasjonsmuligheter i sesongen og en aktuell mulighet kan være 4x+ mellom OKR, CR og Horten. En vil imidlertid anse resultatene i småbåter på de første regattaene før en tar nærmere stilling til dette. Noe av det viktigste for utvalget må på kort sikt være å stimulere flest mulig av de beste damene til å fortsette.

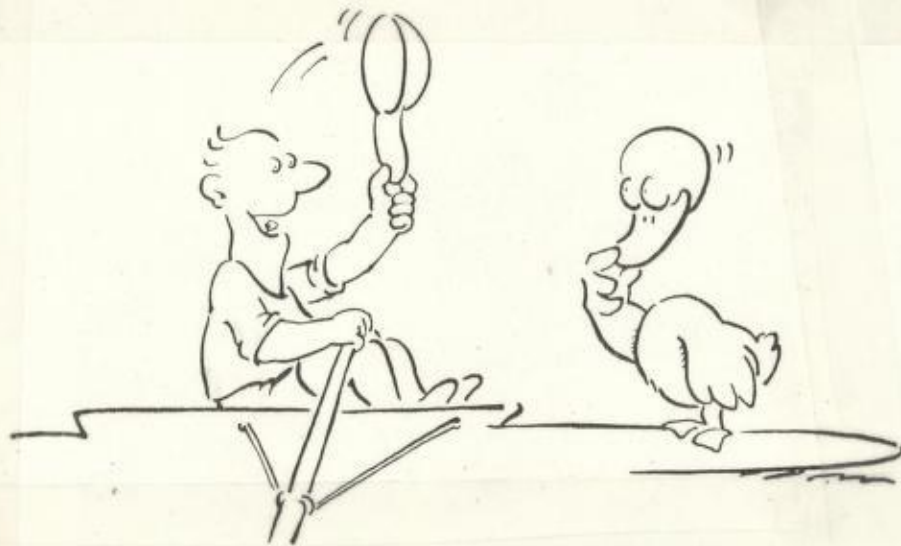
Knut Amundsen refererte fra arbeidet med morgendagens gruppe. Det har vært stort frafall i gruppen gjennom vinteren. Dette kan ha sammenheng med gruppens noe begrensede tilbud og oppgaver kommende sesong. Målet for gruppen i sesongen er deltagelse i Match des Seniors i København. Gruppen skal ha sin første samling på vannet i Drammen i påsken. Testene på roergometeret har til nå vist stagnasjon og tildels noe tilbakegang. En vil nærmere søke årsaken til dette

Odd Johan Olsen refererte fra juniorutvalget arbeid. Testresultatene på roergometeret har vist en fin og gledelig fremgang. 12 gutter hadde sist et snitt på 2032 kpm/min og 9 jenter et snitt på 1425 kpm/min.

Under påskesamlingen i Hørtan vil det kun bli snakk om langdistanse-  
roing og teknisk trening. En vil bruke video. Under påskesamlingen  
vil en med klubbtrenerne og ledere diskutere uttagningskriterier for  
Nordisk Juniormesterskap og Junior VM dessuten politikk for sammen-  
settning av kombinasjonslag.

Rud i Bærum, 8. mai 1984

Åke Fiskerstrand (sign)



INTENSITETS TABELL VED ULIKE TRENINGSFORMER I BÅT / PÅ ROERGOMETER.

	LANGDISTANSETRENING.			LANGDISTANSEINTERVALL			VEKSELTRENING			AEROB INTERVALL										
	H.F.	% M.H.F.	La.	T.	B.	H.F.	% M.H.F.	La.	T.	B.	H.F.	% M.H.F.	La.	T.	B.					
Sverre	120 - 130	63	1.0 - 1.2		1230 - 1415	145 - 155	76	2.2 - 3		1800 - 1900	120 - 165	60 - 85	10 - 4		1270 - 2100	165 - 175	86	4 →		2100
Magnus	130 - 140	72	0.8 - 1.4		1430 - 1700	140 - 150	77	1.4 - 2.3		1900 - 2175	130 - 160	69 - 86	0.8 - 4		1430 - 2100	160 - 170	88	4 →		2100
Rolf	135 - 145	74	1.5 - 1.6		1430 - 1630	155 - 165	85	2.5 - 3		1720 - 1820	135 - 165	72 - 87	1.5 - 3		1430 - 2000	165 - 175	90	3 - 5		2100
Alf	120 - 130	67	1.5 - 2	19.	1260 - 1415	140 - 150	78	2.2 - 3	22.	1510 - 1600	120 - 160	64 - 86	1.5 - 4	20.	1710 - 1820	160 - 170	89	4 - 7	28 -	1900
Vetle	130 - 140	71	1.2 - 1.5	21	1400 - 1530	150 - 160	81	2.2 - 3.2	24	1410 - 1820	130 - 160	68 - 84	1.2 - 3.5	28	1400 - 1910	160 - 170	86	3.5 - 5.5	32	2000
Pål	140 - 150	73	1.5 - 1.8		1310 - 1540	160 - 170	83	2.0 - 3.5		1460 - 1820	140 - 170	70 - 85	1.5 - 3.5		1310 - 1810	170 - 180	88	3.5 - 7.5		2000
Lars	130 - 140	69	1.5 - 1.7		1240 - 1360	150 - 160	79	2.2 - 3		1410 - 1615	130 - 170	69 - 87	1.5 - 4		1240 - 1800	170 - 180	90	4.5 - 7.5		1950
Espen	140 - 150	73	0.8 - 1.2		1600 - 1100	160 - 170	84	1.5 - 2.7		1230 - 1400	140 - 170	71 - 87	0.8 - 3		1600 - 1600	175 - 185	91	3.5 - 7		1730
Ivan	150 - 160	71	0.9 - 1.2		1110 - 1240	170 - 180	81	1.7 - 2.5		1550 - 1620	150 - 190	69 - 88	0.9 - 4		1110 - 1800	190 - 200	90	4.5 - 7.5		1860

H.F. : hjerte-frekvens.

% M.H.F. : ca. prosent av max puls.

La. : ca. Lactatkoncentrasjon.

T. : ca. takt.

B. : ca. belastning på roergometer. (kpm/min)

TRENINGSFORMER OG INTENSITETSOMRÅDER VED TRENING I BÅT.

	GRUNNLAGSPERIODE (ca. 2 uker)		KONKURRANSEPERIODE I (ca. 4 uker)		GRUNNLAGSPERIODE II (2-4 uker)		KONKURRANSEPERIODE II (2-4 uker)	
	Innviingsperiode (ca. 2 uker)		Takttoppsperiode (ca. 6 uker)		Puls i % av max.	Ca. takt.	Puls i % av max.	Ca. takt.
	Puls i % av max.	Ca. takt.	Puls i % av max.	Ca. takt.				
LANGDISTANSE I	60-75	16-20	60-75	18-21	60-75	20-22	60-75	20-22
LANGDISTANSE-INTERVALL II			75-85	20-23	75-85	22-24	75-85	22-24
FARTLEK	60-75	18-22	60-85	20 → race		20-race		
VEKSEL-TRENING I-III			60-90	20 → 30		20-30		
AEROB INTERVALL III			85-90	28-32	85-90	28-32	85-90	28-32
DISTANSE-TRENING					Max	Race	Max	Race
TEMPO-TRENING					Max	Race + 2-6	Max	Race + 2-6

Aerob. Intensi-  
tets-  
kategorier

FØLGENDE HAR GJENNOMGÅTT EMNEKURS I NYBEGYNNERINSTRUKSJON  
OG ER AUTORISERT SOM NYBEGYNNERINSTRUKTØRER

Hans Petter Andersen,	Moss Roklubb
Ragnør Asting,	" "
Geir Selvik,	Bærum Roklubb
Liv Eva Wiedsvang,	" "
Kristin Sørbye,	" "
Peter Rieber-Moen,	NLHI's rogruppe
Arvid Rosseland,	Christiania Roklub
Inga Gjerdso,	" "
Anne Lise Hem,	" "
Toril Rørtveit,	" "
Anne Karin Syvertsen,	Arbeidernes Roklubb
Ingør Fellingshaug,	" "

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM TRENER I (har gjennomgått både  
Emnekurs i nybegynnerinstruksjon og B-kurs)

Bengt Skullerud,	Moss Roklubb
Jørgen Bo Gundersen,	Haldens Roklubb

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM TRENER II (gjennomgått C-kurs og  
fullført sær oppgaven)

Svenn Erik Sandsmark,	Stavanger Roklubb
Wenche Heske,	" "
Tove Lauvåsvåg,	" "



# **UPT** UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL

## TEMAHEFETE FOR IDRETTSLEDERE OM PLANLEGGING



Planlegging er et viktig verktøy i idrettsarbeidet. God planlegging betyr at oppgaver løses hurtigere og mer effektivt og at kvaliteten av arbeidet blir bedre. En idrettsleder som skal løse sine oppgaver i organisasjonens tilfredstillelse må kunne arbeide planmessig og målrettet.

Men idrettsarbeidet skal ikke fylle hele vår tid. Vi må også legge planer rettet mot mål på andre livsområder, i yrket og i hverdagslivet forøvrig.

Hensikten med heftet er :

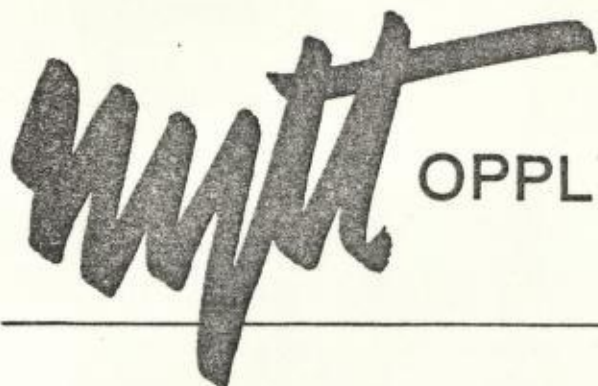
- å skape forståelse for viktigheten av å planlegge
- å klargjøre prinsipper og gi praktiske råd om planlegging av idrettsarbeid
- å hjelpe den enkelte til bedre å planlegge gjøremål i hverdagen

Hefet kan brukes både til selvstudier og til studiearbeid i grupper i idrettslaget og andre organisasjonsledd. Det kan også brukes som praktisk verktøy i arbeidsplanlegging

Heftet er foreløpig gratis og kan bestilles hos Norges Idrettsforbund, Ekspedisjonen  
Hauger Skolevei 1 1351 RUD.  
Tlf, 02) 134290



**NORGES IDRETTSFORBUND**  
**utdanningsavdelingen**



# UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL

## IDRETTSSKADEKURSET LÆRERMATERIELL

I januar mottok idrettskretsar og særforbund en perm med lærermaterieell til idrettsskadekurset. Vedlagt permen lå en slipp der hvert særforbund og idrettskrets skulle antyde behov for flere permer. Permene er nå ferdige til utsendelse, og vi ber de enkelte særforbund og idrettskretser om å ta kontakt med NIF's ekspedisjon for levering av disse.

I lærermateriellet har vi samlet det viktigste materieell til bruk på kurs i idrettsskader. Noe av materiellet er identisk med elevmateriellet, og annet materieell er kun for læreren (transparentserie, veileder, transparentoriginaler og en del spesielle hefter).

Innholdet i permen er:

- Veileder for arrangør og lærer
- Emnehefte nr. 7 om idrettsskader
- 32 transparenter
- Illustrasjoner til transparentserien
- Emnehefte nr. 4 - Mer om idrettsskader
- Illustrasjoner til transparentserie 1) - emnehefte nr. 4
- Illustrasjoner til transparentserie 2) - emnehefte nr. 4
- Emnehefte nr. 8 - Taping av idrettsskader
- Brosjyre - Trening og konkurranse i sterk varme
- Brosjyre - Hva du bør vite om spisevegring
- Heftet - La deg ikke lure (kostholdsprodukter)

Permen koster kr. 200,-, og kan bestilles hos

Norges Idrettsforbund  
Ekspedisjonen  
Hauger skolevei 1  
1351 RUD  
Tlf. (02) 13 42 90

Da vi har et begrenset antall permer, vil de som allerede er "bestilt" bli ekspedert først.



**NORGES IDRETTSFORBUND**  
**utdanningsavdelingen**

# UPT

## UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL

### LA DEG IKKE LURE !

"I både elite og mosjonsidrettens spor følger lanseringen av ulike kostholdsprodukter og andre spesialpreparater, det være seg tabletter, miksturer, proteinpreparater, næringskonsentrater, urteblandinger, salver m.m. Mange av produktene blir markedsført under betegnelser som "idrettskost" eller "sikring" og tillagt som sjelden har forankring i virkeligheten."

Heftet må sees på som en oppfølging av embeheftet "Kosthold og ernæring" gitt ut i 1981.

Det er et viktig ledd i det ernæringsmessige opplysningsarbeidet som Norges Idrettsforbund driver med.

Vi håper at dette enkle heftet ikke minst kan bidra til en mer kritisk holdning når det gjelder bruk av alle de produkter som blir tilbudt og markedsført gjennom salg og annonser.



Til særforbund og idrettskretser følger 5 eks. av heftet gratis.

Heftet koster forøvrig kr.5.- og kan bestilles hos :  
NORGES IDRETTSFORBUND  
EKSPEDISJONEN  
HAUGER SKOLEVEI 1 1351 RUD  
TLF 02)134290



## NORGES IDRETTSFORBUND

### utdanningsavdelingen