

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 Sørli,	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 elite-lag.

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 - $\frac{1}{2}$ 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

Konkurransperiode: Juni- $\frac{1}{2}$ juli

I konkurransperiode: 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 Treningshøydepunkt 1) 6x250 m, 2) 4x500 m, 3) 3x4 min,
Sø 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 Regatta
Sø

En konkurransperiode 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 konkurransperiode 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 $\frac{1}{2}$ 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: 2 uke 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 (feks 2x(5-10-15-20-25-20-15-10-5))
- On 1) Langdistanseintervall 3x4x10 min + intervall-løping (3-4x6 min bakk løp)
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 bakk løp/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 bakk løp/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 (konkurranseseperioden)

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	Regatta
Sø	

En konkurranseseperiode 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 konkurranseseperiode 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

Konkurransesperioden (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 Regatta
- Sø

* 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

Konkurransperioden: Juni og $\frac{1}{2}$ juli

Andre treningsformer enn roing:

Intervall-løping: 2 uke i april + $\frac{1}{2}$ mai.

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

Styrketrening : 2x pr uke i april og $\frac{1}{2}$ 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 vekseltrening 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 |

Konkurransen: 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

Konkurransen perioden: juni - $\frac{1}{2}$ juli

Konkurranser: 4.-5. juni Treningshøydepunkt: 18.-19. juni
 25.-26. juni
 2.-3. juli

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	Regatta
Sø	

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

- Lø 19/3 1) Klørgjøring 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) Klørgjøring 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	14/5	
Sø	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/nyttens 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 belastningsintervall i båten også kan tjene denne hensikt, men bør ikke overdrives fordi bevegelsehastigheten 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 taktprogresjonsplan. 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 gjennomføring av treningshøydepunkt 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 hefter og anbefales videre benyttet

Testing av muskelstyrke opprettholdes, men testprosedyren og utvalg av tester må drøftes på nytt og en må skjerpe kontrollen med gjennomføringen av testene. 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 unngås.

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 i Oslo-området	Langdistanseregatta	8 km
30.	Årungen			

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 VM	6.-7. aug	Stockholm (Sverige)
	28/8-4/9	Duisburg (V.Tyskland)

MORGENDAGENS GRUPPE

Lars Bjønnnes,	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

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

O₂-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 Bjonness	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

O₂-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

O₂-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:

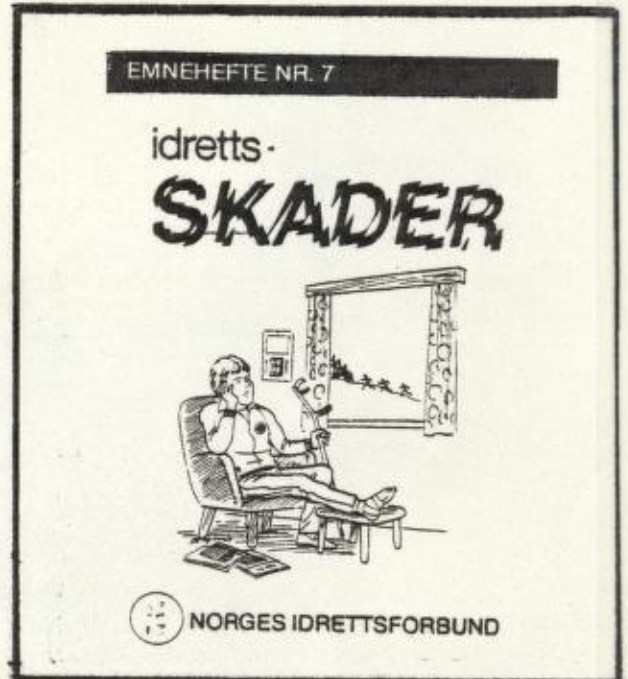
	6/11-82	27/12-82	11/3-83
Per Sætersdal	2100	2114	—
Jarle Lund	2164	2178,5	—
Philip Mitusch	2110	2087	2127,5
Nils Jørgen Bjønness	2076,5	2011	2094
Georg Lund	2026	2032	—
Gjennomsnitt	2095,3	2084	

UUTT

UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL

Pris pr hefte kr 15,-
Fåes kjøpt ved henvendelse 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. Belastningsskadene 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/lederkurs 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 belastningsskader.

I den reviderte utgaven har jeg lagt mere vekt på å forklare den inflammatoriske prosess, 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 vektlegging på årsaker til belastningsskader under løpetrening, og det er mitt håp at dette blir forstått og benyttet slik som den akutte skadebehandlingen.



NORGES IDRETTSFORBUND

utdanningsavdeling