

Techniek en roeivariaties

door Han Abelsma

Rabobank 



Techniek

- Doel: Efficiëntie en Gelijkheid.
- De haal in delen:
- **Catch – Doorhaal – Finish – Recover**



Catch: Blad plaatsen in full reach.

= water naderen, verste punt plaatsen, direct druk zoeken.

Oefeningen:

- vaste bank (met of zonder rug)
- 1/4 sliding
- 1/2 sliding
- 3/4 sliding
- hele sliding

Doorhaal: Benen – Rug – Armen

Efficiëntie door juiste coördinatie.

Oefeningen:

- Pimenoffen
- Opkomen bij onderuit trappen.
- Onderuit trappen bij opkomen.

- Finish:

Hoog doorhalen om druk vast te houden en ruimte te creëren om uit te zetten.

Oefeningen:

- Easy-all's (stops)
- Korte slidings voor meer herhalingen.
- Uitzet benadrukken, verticaal uitzetten.
- Ongeklipt blad roeien.

- Recover:

- armen – rug – benen.

Oefeningen:

- Easy-all's om ploeggelijkheid te krijgen en snelheid en rust van wegzetten te oefenen.
- Ritme.

Concentratieoefeningen:

- Met ogen dicht roeien.
- Easy-all's om de 2-3 halen. Stuur zegt niets.
- Easy-all's slag volgen.
- In tempo de slag volgen.
- Windhalen maken.
- Hoogspoelen.
- Roeien met de voeten los op het voetenboord.



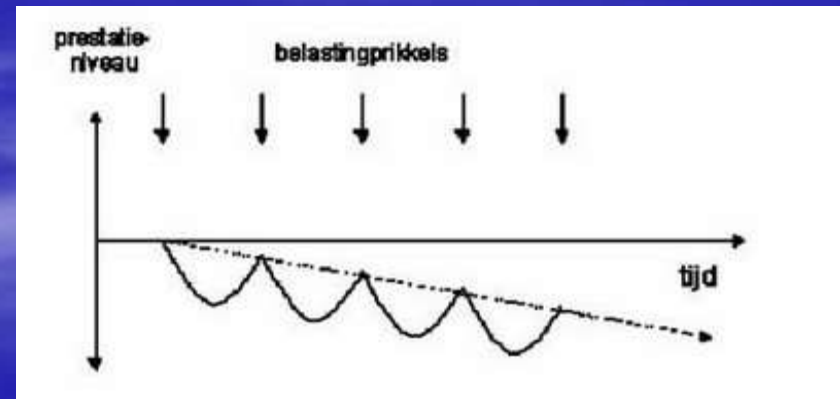
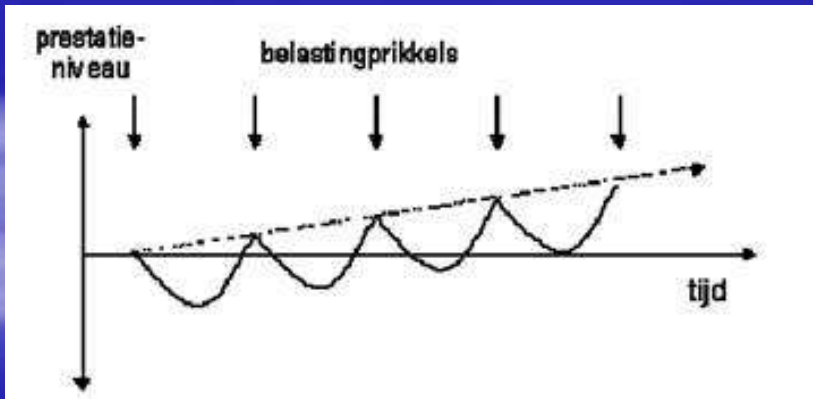
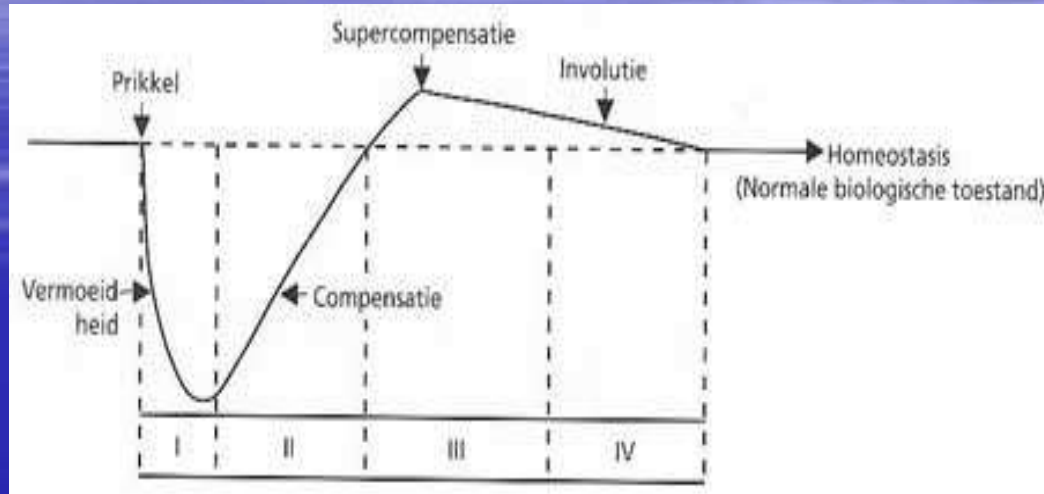
URV VIKING 1906-2006

ROEIVARIATIES.

- DOEL: - Behoud van gezondheid.
 - Verbeteren conditie.
 - Opbouwen kracht.
 - Verbeteren coördinatie.

Supercompensatiegrafiek:

Supercompensatiegrafiek



Variaties afhankelijk van het doel.

- Recreatief: - Gelijkheid
- Vast ritme
- Vooraf afspraken maken.
- Conditioneel: - Roeien vraagt kracht-uthoudingsvermogen.
- Duur: - Hart-longfunctie verbeteren.
- Capillarisatie in spieren neemt toe.
- Efficiëntie van de beweging neemt toe.

Intensiteit tussen 65-75% van de max.pols.(220-leeftijd)

Tijd: 45-90 minuten.

Tempo: Continu 20,22,24. Bij hoger tempo inspanning <60 min.

Gevarieerd: - wisselend per 2 min. tussen 22-24.

- 2-3x 20 min. T 22-24

Intensiever: - 3 x 10 min. in hoger tempo met 5 min. rust ertussen.

- 17 – 5 , strong – light 2 x 15-20 min.

- 4' – 3' – 2' – 1' – 2'- 3'- 4' T 22 -24 -26 -28 -26 -24- 22.(2x)

- 15' 80%, 10' 85%, 5' 90%.

Intervaltraining: Kortere inspanningen in hoge tempi voor specifieke krachtontwikkeling, melkzuurtolerantie, hartpompcapaciteit omhoog, wedstrijdspecifiek.

- B.v. 30 – 20 hard-light 8-7x

- Talloze variaties, zie o.a. Tekstboek Roeien KNRB.

SCALDIS Veel succes

