

Årsplan for 2023/2024

Træningsåret inddeles i fire perioder med gradvis øgning af træning samt undervisning af roernes forståelse for roning.

Periode 1. Sommerferie - Efterårsferie

Træning:

- Introduktion i ro-taget ved undervisning og koordinering/bevægelse på land og på vand
- Introduktion i styrke og konditionstræning
- Vejledning og læring i behandling af materiel og omgangsform.

Øvrigt:

- Perioden afsluttes med til eller fravalg af træning i Holstebro Roklub
- Elever der fortsætter træningen i Holstebro Roklub indmeldes, dette skyldes Dansk Idræts Forbund Sikkerheds og ansvarsforhold.
Kontingentsatsen for skolerøer er kr. 0

Periode 2. Efterårsferie - Juleferie

Træning:

- Holdtræning i Otter/Firer/Toer
- Udvikling af ro-teknik ved forøgelse af træningsøvelser.
- Udvikling af styrke og konditionstræning

Øvrigt:

- Virtuel regatta der afholdes i klubben
- Interessemøde for forældre
- Overnatning i klubben med andre ungdomsroer

Periode 3 Juleferie - Påskeferie

Træning:

- Holdroning udvikles på vand og land - det tilstræbes at etablere faste ro-hold
- Yderligere Udvikling af ro-teknik med flere træningsøvelser
- Yderligere Udvikling af styrke og konditionstræning

Øvrigt:

- DM i Ergometer
- Overnatning i klubben med andre ungdomsroer
- Skole OL - Landsstævne i ro ergometer

Periode 4. Påskeferie - Sommerferie

Træning:

- Holdroning udvikles til regattadeltagelse i Firer/Toer og Ener
- Udvikling af styrke og konditionstræning med henblik på regattadeltagelse

Øvrigt:

- Copenhagen Regatta
- Afslutningsmøde med roer og eventuelt forældre