

## God og inspirerende treningsøkt med fokus på riktig løps teknikk.

På mandagstreningen for våre juniorer hadde vi besøk av Kristian Fagerland og Odd Geir Aarrestad, begge med erfaring som løpere og trenere i friidrett. De tok våre junior roere gjennom de viktigste prinsippene i riktig løpsteknikk.

Før selve treningen startet ble det sagt noe om hvordan en god løps økt bør gjennomføres, og etter oppvarming ble det løpt 10x30sek med ca. 30 sekund pause, og etter en litt lengre pause ble dette gjentatt.

Det ble gitt tips om teknikk generelt, men det ble også gitt individuelle tilbakemeldinger til den enkelte roer etter gjennomført økt.

Under teknikkøkten ble det blant annet lagt vekt på;

- armbruk, tommel opp, vinkel i albue
- avslappede skuldre
- frem med hofta og opp med knærne
- blikket festet rett frem

Etter treningen ble det samling inne i klubbhuset for mer informasjon om løpsteknikk, uttøying og annet for å få bedre utbytte av treningen.

Konklusjonen og tilbakemeldingen fra de to gjestetrenerne var at dette var en flott gjeng med ungdom og at her var veldig mye god løping og god teknikk. Vi i roklubben vet jo at våre juniorer er gode representanter, men kjekt å få dette bekreftet fra andre.

Og det var bare gode tilbakemeldinger på opplegget fra våre roere, og ikke minst fra våre ro trenere som fikk inspirasjon og nyttige tips i den videre treningen.

Tusen takk til Kristian og Odd Geir som har bistått oss ved flere anledninger.

Dette er bare en av flere alternative treningsmetoder for våre juniorer. Etter samlingen vi hadde i Bergen sammen med Fana juniorene, har ro sjef og trenersteam gått gjennom alle treningsprogrammene og gjort noen små justeringer for vintertreningen frem mot neste testperiode.

Forebygging av skade som tema vil også bli ekstra vektlagt på en av øktene fremover.

På tirsdager går basistreningen i regi av Olympiatoppen som vanlig. Sirkelen kjøres med Aage sin gjeng og våre Masters roere.