

# Våre yngste roere fotografert etter «onsdagstrening» sent i november

Begge de yngste gruppene samles til felles trening på onsdager. Kjempeinspirerende for «ro skole deltakerne» når vår yngste juniorer samtidig bistår trenerne med opplæring og viser øvelsene i vår «tradisjonelle sirkeltrening».

Etter sirkeltreningen var det gjennomgang av resultatene fra roforbundet sine nasjonale fysiske tester på prosjektor i klubbrommet.

I etterkant av dette var det videogjennomgang der OL medaljør Kristoffer Brun via videoklipp viste romaskinteknikk på storskjerm. Inspirerende og lærerikt 😊

Etter en treningsøkt er det viktig at kroppen raskt får tilført det den trenger av næringsstoffer og væske for en god restitusjonsprosess, og som vanlig servert Aage litt frukt og drikke under presentasjonene.

Her er våre aller yngste deltakere som var med denne onsdagen:



Foran fra venstre på romaskinen: Hermod, Olav, Leo, Erik, Casper, Haakon og Jørgen,  
Bak fra venstre, Maria, Siri, Fredrik, Martin, Jonathan, Mathias, Victoria, Marie, Caroline, Vilde, Stine, Karolina,  
og Adrian (Peter, Matilde, Per, Jonas og Katarina var ikke tilstede da bildet ble tatt)