

Generell Treningsplan Sommer

Jochen Köhler, Trondhjems Roklub

Juni 2025

Treningsplanen er for konkurransegruppen i Trondhjems Roklub og for dem som ønsker å være litt aktive i sommerferien. Merk at planen er et forslag til systematisk trening, og den kan tilpasses etter behov og muligheter. Hvis roing på vannet ikke er mulig, kan også treningsformen tilpasses.

Grunnprinsipper og Treningsnivåer

Treningsplanen er tilpasset ulike ambisjonsnivåer:

- **Nivå 0 – bare for gøy**
Vil du mest nyte vannet og det sosiale? Du trenger ikke følge planen slavisk, men ta gjerne inspirasjon fra øktene når det passer.
- **Nivå 1 – grunnleggende vedlikehold (ca. 3 økter/uke)**
Følg de **bold svarte** øktene i ukeplanen.
- **Nivå 2 – systematisk trening (ca. 6 økter/uke)**
Kombiner de **bold svarte** og **bold grå** øktene.

Rekkefølgen i ukeplanen kan justeres etter behov, men planlegg alltid nok hvile. Styrkeøktene er spesielt krevende, så sørg for god restitusjon for å få fullt utbytte av treningen.

Utholdenhetstrening

Utholdenhetstrening kan gjennomføres på flere måter:

Ro på vannet, Romaskin, Løping, Sykling. Hvis det står roing på planen og det ikke er mulig, kan man erstatte roing med en annen bevegelsesform.

Hvis det er mulig, vil vi anbefale å prioritere roøkter på vannet og nedprioritere romaskin. Romaskinbelastningen ligner for mye på vanlig roing og kan forstyrre teknikk og følelse dere bygger opp ute på vannet. Alternativt kan man velge sykling eller løping.

Lykke til med treningen – gi gjerne beskjed om dere lurer på noe!

Ukeplan

Dag	Beskrivelse	Kommentar
Mandag	–	–
Tirsdag	Roing på vannet	90 min (5×4 min i4 (taktrate på 30–32), 2 min pause)
Onsdag	Roing på vannet	90 min (i1)
Torsdag	Roing på vannet	90 min (2×30 min i2, 3 min pause)
Fredag	2× Sirkeltrening	se treningsplan
Lørdag	3× Sirkeltrening	se treningsplan
Søndag	Roing på vannet	90 min (3×10 min i3 (taktrate på 24–26), 2 min pause.)

Anmerkninger:

- **i1–i4** er intensitetssoner:
 - **i1** – svært rolig; du skal kunne fortelle historier underveis.
 - **i2** – moderat; godt trykk og flyt, du kan prate, men ikke lange historier.
 - **i3** – høy fart som kan opprettholdes over lengre tid; bare korte setninger er mulig.
 - **i4** – bare litt under 2000 m konkurransefart.
- Roing på vannet kan erstattes med annen bevegelsesform.
- Viktig med tilstrekkelig hvile, kosthold og søvn.
- Ukeplanen kan suppleres med ekstra tøyøker eller øvelser fra Skadefri (Skadefri – roing).

Sirkeltrening

Prinsipp:

- 10 minutter lett kondisjonstrening som oppvarming.
- 45 sekunder belastning etterfulgt av 15 sekunder pause. 3 minutters pause mellom rundene.
- Tidsplanen er viktig – tilrettelegg slik at du enkelt kan gå fra én øvelse til neste.
- Jevn frekvens og rytme i alle øvelser. Sikt på 28–32 repetisjoner per minutt.
- Velg belastning slik at muskelgruppen er omtrent 90 % utmattet etter hvert drag.
- Avslutt med minst 15 minutter lett utholdenhetstrening og tøying.

Øvelser:

- Liggende rotak (eventuelt sittende rotak uten bevegelse i overkroppen)
- Sit-ups med vekt (ca. 5 kg) over hodet
- Knebøy til 90 grader eller beinpress som alternativ
- Push-ups
- Rygghev
- Stakemaskin, alternativ dips
- Telemarkshopp
- Planke
- Pull-ups med kabel
- Burpees
- Sideplanke

Teknikktips på nett

Det finnes mange gode teknikkvideoer tilgjengelig på nettet. US Rowing har en veldig god video:

- *Sculling Basics – US Rowing*)

Nedenfor er to eksempler med internasjonale topproere fra Kroatia:

- *Rowing Technique – Damir Martin*)
- *Rowing Technique – Sinković Brothers*

Begge videoene viser detaljert bladføring, kroppsvinkel og rytme i ulike faser av åretaket, og kan være nyttige referanser for egen teknikktrening.