

Motionsudvalget
Stormøde d. 29. November



Agenda

- Målsætning for Motionsudvalget
- Træningstruktur
- Løbene & Turene
- Ordet er frit
 - Kommentarer, Idéer, Ønsker, Andet

Målsætning

- Sikre overgangen fra kursist til roer, ved at tilbyde en struktur og et netværk som giver mulighed dygtiggørelse udover kurset.
- At etablere et aktivt motionsmiljø i klubben for seniorer.
 - På flere niveauer således at der er plads til både aktive motionister og træningfreaks
 - *Højne motionsindsatsen, således at den enkelte kan blive udfordret på egne evner*
- At medvirke til at medlemmer føler glæde ved at komme klubben med højere aktivitetsniveau i klubben til følge

Agenda

- Målsætning for Motionsudvalget
- Træningstruktur
- Løbene & Turene
- Ordet er frit
 - Kommentarer, Idéer, Ønsker, Andet

Flere gående fra kursist til aktiv roer



Flere deltagere til træning



Træning som appellerer til flere



Nuværende træning er
for elitær og tiltrækker for få

DERFOR

- IKKE SÅ AMBITIØS MÅLSÆTNING MED TRÆNINGEN
 - Målet er at gennemføre Mølleåens Blå Bånd (14 km)
- FASTE TRÆNINGSTIDSPUNKTER f.eks.
 - MANDAG: 18-20, ONSDAG: 18-20, Lørdag: 09.00 – 11
- Træning i 2 hold **MOTIONISTER & FREAKS**
 - Vi starter og slutter samtidig

Vi tager til de samme løb
Vi har de samme oplevelser
Vi er ét hold

- Træningen på hverdage foreslås som miks af styrke og konditionsøgende discipliner/ture
- Lørdag bliver baseret på ture (og lidt teknik)


Før eksempel

Styrketræning

- **Fælles Opvarmning og nedroning**
- 10 sek. Intens – 20 sek langsom x 5 - 1 km afslapning
- 10 sek. Intens – 10 sek langsom x 5

Udholdenhedstræning

- **Fælles Opvarmning og nedroning**
- 5 x 5 min. med 5 min. hvil mellem hver
- 10 sek. Intens – 10 sek langsom x 5

- 
1. Det skal være sjov
 2. Vi skal blive bedre

- Ikke sikkert at der bliver en fast træner så der oprettes et "trænerkollegium" blandt erfarne roere.
- Primære opgave her bliver at sørge for struktur med tid til "rettelser"

Agenda


- Målsætning for Motionsudvalget
- Træningstruktur
- Løbene & Turene
- Ordet er frit
 - Kommentarer, Idéer, Ønsker, Andet

- Vi vil have en løbskalender som ikke alene er baseret på lange løb
 - De skal ikke alle være ”heldagsture”
 - Løb handler ikke kun om at gennemføre hurtigst muligt – det handler også om samvær & motion
- Lige nu arbejdes med følgende bruttoliste!!

LØB - Bruttolisten

Art	Dato	Navn	Sted/Klub	Længde
Løb	11-12-2011	Vinterræs	Amager Strandpark	8
Løb	15-01-2012	Vinterræs	Amager Strandpark	8
Løb	12-02-2012	Vinterræs	Amager Strandpark	8
Løb	11-03-2012	Vinterræs	Amager Strandpark	8
Løb	29-04-2012	Trykkevælde å Løb	Køge	8-11
Løb	19-05-2012	Maribo Maraton (MASTERS)	Maribo	20
Løb	16-06-2012	24-timers kajakstafet	Hvidovre	
Løb	28-07-2012	Amager Strandpark Rundt (MASTERS)	Amager	12
Løb	12-08-2012	Vordingborg Kajaktrim 	Vordingborg	24
Løb	12-08-2012	Thurø Rundt (MASTERS) 	Svendborg	20
Løb	18-08-2012	Lillebælts Blå Bånd (MASTERS) 	Middelfart	10-20
Løb	25-08-2012	Kanojak Trim	Esrum	18
Løb	01-09-2012	Ringsted Marathon (MASTERS)	Ringsted	8-24
Løb	22-09-2012	Mølleåens Blå Bånd (MASTERS)	Lyngby	14
Løb	06-10-2012	Kvindeløb - Støt brysterne		?
Løb	14-10-2012	Vinterræs	Amager Strandpark	
Løb	11-11-2012	Vinterræs	Amager Strandpark	
Løb	09-12-2012	Vinterræs	Amager Strandpark	

TURE - Bruttolisten

Art	Dato	Navn	Sted/Klub	Længde
Tur	05-05-2012	Weser Marathon Fahrt		
Tur	06-05-2012	Paradisløbet 2012 (forventet at være MASTERS)	Silkeborg	
Tur	04-08-2012	Silkeborg Int. Regatta 	Silkeborg	
Tur	10-08-2012	Dalsland	Dalsland	55
Tur	08-09-2012	Tour de Gudenaå (forventet at være MASTERS)	Jylland	59
Tur	29-09-2012	Vikaløbet	Viborg	?

Agenda

- Målsætning for Motionsudvalget
- Træningstruktur
- Løbene & Turene
- Ordet er frit
 - Kommentarer, Idéer, Ønsker, Andet