



# HUMLEBÆK ROKLUB

'SAMMEN ER VI STÆRKEST'



## TRÆN SOM DET PASSER DIG...

En projektgruppe har brugt vinteren på at arbejde med at synliggøre og løfte klubbens træningstilbud.

### RESULTATET:

- Klubben tilbyder nu træning i alle klubbens bådtyper: inrigger, coastal og sculler.
- Klubben tilbyder træning indenfor 'motions-roning' og 'sports-roning'

Du vælger selv, hvad der passer dig bedst. Det kan være motionsroning med lidt længere træningspas den ene dag og intens roning med hårdere fysisk træningen en anden dag. Som altid gør dagens roansvarlige sig store anstrengelser for at opfylde ønsker under hensyn til vind, bølger - og de fremmødtes ro-erfaring.

**ALLE ER VELKOMNE TIL ALLE TRÆNINGSTILBUD...**

## MOTIONS RONING:

Målet er effektiv motion og lidt længere ropas med plads til samvær og smukke naturoplevelser.

- Styrk din kondition og muskler gennem god motion
- Rohold på tværs af alle fremmødte - turen aftales blandt bådens roere
- Der drages omsorg for medlemmer, der ikke ror så tit

## SPORTS RONING:

Målet er fokuseret roning med vægt på roteknik og intensiv træning, så du får bedre kondition og teknik.

- Styrk din kondition og muskler ved effektiv intervaltræning
- Udvikl din roteknik og oplev glæden ved bedre fart og rytme i båden

*Skemaet nedenfor viser, hvilke bådtyper, der prioriteres under de enkelte træningspas. Alt efter vind, vejr og fremmødte kan flere bådtyper komme i spil.*




## FÆLLES FOR FÆLLESRONING:

- Du er omklædt og klar til starttidspunktet - og er med til afrigningen...
- Dagens roansvarlige står for bådfordelingen - så ALLE føler sig velkomne: MOTIONS- & SPORTSROER, URO og KANIN.

MULIGHEDER



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
kl 5.45 - 7.15 SPORTSRONING (Outrigger)	kl 5.45 - 7.15 SPORTSRONING (Inrigger)	kl 5.45 - 7.15 SPORTSRONING (Outrigger)	kl 5.45 - 7.15 SPORTSRONING (Inrigger)	kl 5.45 - 7.15 SPORTSRONING (Outrigger)		
kl 8.00 - 11.00 MOTIONS- RONING (Inrigger/coastal)		kl 8.00 - 11.00 MOTIONS- RONING (Inrigger/coastal)		kl 8.00 - 11.00 MOTIONS- RONING (Inrigger/coastal)	kl 9.00 - 10.30 SPORTSRONING (Outrigger)	kl 10.00 - 12.00 MOTIONS- RONING (Inrigger/coastal)
kl. 18.00 - 20.00 SPORTSRONING & URO (Inrigger/outrigger)	kl. 17.00 - 19.00 MOTIONS- RONING (Inrigger/coastal)	kl. 17.30 - 19.30 SPORTSRONING & URO (Inrigger/outrigger)	kl. 17.00 - 19.00 MOTIONS- RONING (Inrigger/coastal)			<i>BEMÆRK: De bådtyper, der er i FOKUS skal være hjemme til rovagterne.</i>

-  **SPORTSRONING med fokus på SCULLER**  
- og ved dårligt vejr coastal/inrigger. Kaproningstræning efter behov.
-  **SPORTSRONING med fokus på INRIGGER**  
- og ved godt vejr også sculler/coastal. Kaproningstræning ved behov.
-  **MOTIONSRONING med fokus på INRIGGER og COASTAL**  
- og ved godt vejr mulighed for anden to-åres roning.

-  **SPORTSRONING med FOKUS PÅ URO-TRÆNING i INRIGGER & OUTRIGGER.** Kaproningstræning efter behov.
-  **SPORTSRONING med fokus på OUTRIGGER**  
- ved dårligt vejr fyldes coastal og inriggerne.

*Træningstilbuddene vil blive evalueret og justeret efter behov.*