

Vinterens træningshold 2019-20

Nu er hele vintersæsonens ergometertræningshold faldet på plads, og vi glæder os til at præsentere alle de mange hold, der vil køre hen over vinteren.

Husk, at du ikke må benytte løbebånd, crosstrainer og skiergometer, når der er ergometerhold. Det er forstyrrende for alle. Hvis du træner, imens der er ergometerhold, bedes du tænke over, at du ikke forstyrrer holdet, der er i gang.

Spørg instruktørerne, hvis du er i tvivl! Reglement for Hellerup Roklubs fitnessrum, finder du på klubbens hjemmeside under reglementer og på magnetavlen ovenfor trappen på 1 salen.

Husk, at du ikke må benytte løbebånd, crosstrainer og skiergometer, når der er ergometerhold. Det er forstyrrende for alle. Hvis du træner, imens der er ergometerhold, bedes du tænke over, at du ikke forstyrrer holdet, der er i gang.

Spørg instruktørerne, hvis du er i tvivl! Reglement for Hellerup Roklubs fitnessrum, finder du på klubbens hjemmeside under reglementer og på magnetavlen ovenfor trappen på 1 salen.

Mandag

09:00 - 09:45

Intro til ergometer samt det rigtige rotag

Mette Cederkvist

Intro til ergometer i ro og mag samt mulighed for at øve dig i det rigtige rotag. Vi gennemgår ergometeret og dets funktioner. Vi øver det rigtige rotag, således at skader undgås, og båden kommer til at glide bedre. Vi prøver ergometer slides - svarer til at ro en båd på vandet. Her er samtidig en afgørende faktor. I er maks. 4 på holdet, og vi vil ind imellem benytte os af videooptagelser for at optimere rotaget.

10:00 - 11:00

Ro-spinning for allround fitness

Gisela Sjøgaard, Mette Cederkvist, Maureen Jørgensen og Geert Cederkvist

Brug vinteren aktivt og bliv klar til den nye ro-sæson. Her er muligheden for at holde dig i form i fællesskab til masser af god musik to gange om ugen. Programmet varer en lille time og indeholder: ca. 10 min opvarmning, for at forebygge skader ca. 15 min det lange seje træk, der giver udholdenhed, ca. 10 min intervaltræning op og ned i kadencen, der er godt for kondi'en, ca. 5 minutters turbo med maksimal power der øger muskelstyrken, ca. 5 min afroning.

17:00 - 18:15

Højintensiv Intervaltræning 12 / 15

Frank Samsøe Jensen, Hanne Hytteballe Petersen, Anne Marie Loff og Johnny Bloch Nielsen

Programmerne indeholder intervaller med høj puls og høj intensitet. Forbedrer din kondition. Forbedrer din teknik i rotaget for at undgå skader. Intervallernes intensitet er stigende over vinteren. Sved på panden og røde kinder er

19:00 - 20:00

Gymnastik med Maiken i hal 3

Maiken Böcher

Hvad laver vi? Vi laver øvelser til musik – motionsgymnastik - hvor hele kroppen arbejdes igennem. Hovedvægten ligger på muskeludholdenhedstræning, som dog for nogle vil virke som styrketræning, men der indgår også løb, hop, sving, kropsbevidsthed og strækøvelser. Forudsætninger for at deltage: Først og fremmest lyst til at blive bevæget igennem. Har du skavanker af en eller anden art, så sig det til Maiken, som evt. kan komme med øvelsesvarianter, men det er dit eget ansvar at vide, hvad du må /kan. Påklædning: Der er ikke dresscode, du skal bare kunne bevæge dig frit og regne med, at du får sved på panden. Det er bedst at have kondisko eller andet skridsikkert fodtøj på. Andet: Tag liggeunderlag med, da halgulvet ikke altid er lige lækkert at ligge på og medbring gerne en træningselastik, hvis du har.

Tirsdag

09:20 - 11:10

Yoga med Natascha

Elise Høj og Natascha

LUKKET HOLD Tilmelding fandt sted ifbm. første gang. Natascha vil lave yoga med os i et tilpasset udviklingsforløb over 8 gange. Yoga styrker kroppen, balancen og kropsbevidstheden og dermed din roning. I år har vi mulighed for at lave to hold, et formiddagshold tirsdag kl. 9.20-11.10 og et aftenhold tirsdag kl. 18.20-20.10. Yoga foregår på 1. salen og varer 1½ time pr. gang, den resterende tid bruger vi på at forberede rummet og efterfølgende at sætte på plads. Medbring egen yogamåtte og tæppe. Første gang er tirsdag d. 29-10-19 sidste gang er tirsdag d. 17-12-19. Prisen for de 8 gange er 450 kr. Holdet oprettes kun, såfremt alle 16 pladser er besat og er betalt inden d. 25-10-19. Du får tilbagebetalt beløbet såfremt holdet mod forventning ikke oprettes. Tilmeldinger er bindende for alle 8 gange, der er ikke venteliste.

17:00 - 18:15

Ramsteingruppen Slidetræning i ergometer

Thomas Weise

Slidetræning: Træningen bygger på princippet: "Kort og hårdt". Der opvarmes i ca. 10 minutter. Derefter er der intensive øvelser, som primært sigter på at øge konditionen. Det foregår med ergometrene sammenkoblede på slideskinner. Vi kan umiddelbart have to baner med fem ergometre. Skulle der komme flere deltagere end det, har vi løsninger på det. Selve træningsdelen tager ca. 30 minutter, hvor det må påregnes, at pulsen er helt oppe og ringe flere gange undervejs. Der er tale om hård træning, som sigter mod, at man får (eller vedligeholder) en kondition på kaproningsniveau. Man er ikke forpligtet til at være eller blive kaproer. Ingen tilmelding til dette hold – alle er

18:20 - 20:10

Yoga med Natascha

Elise Høj og Natascha

LUKKET HOLD - Tilmelding fandt sted ifbm. første gang. Natascha vil lave yoga med os i et tilpasset udviklingsforløb over 8 gange. Yoga styrker kroppen, balancen og kropsbevidstheden og dermed din roning.

Onsdag

09:00 - 10:00

Træning for individualister med musik

Vibeke Wessel og Lotte P. Schou

Ergometertræning med fri leg, alle er velkommen – herefter kaffe.

17:00 - 17:50

Teknik mæ´ Power - også om onsdagen

Christian Dawe, Kim Amstrup Poulsen, Henrik V. Larsen og Karl Haals Jensen

Vi vil fortsætte, hvor vi slap på vandet onsdage og søndage. Hver onsdag vil vi lave en omgang god træning. Vi slutter kl. 17.50, så der er mulighed for eventuelt "gymnastik" træning i Hal 3 kl. 18.00. Der vil blive trænet til ny/aktuel musik, og der lægges vægt på fastholdelse og forbedring af teknik og kondition gennem vinteren. Da tiden er mere knap om onsdagen, vil slide, video, Benchmark og evt. 8GP være henlagt til om søndagen.

18:00 - 19:00

Fitgym med Malling i Hal 3

Søren Malling

Og hvad skal vinteren så gå med??? Noget sjovt? Noget, der giver god form? Og brænder kalorier af? Eller bare tager kedsomheden? Slå mange fluer med ét smæk på onsdage kl. 18 fra den 9. oktober og kom til FitGym. Tag en beslutning lige nu om at være med på alle onsdage, så beslutningen kun tages én eneste gang. Altså nu. Så er det bare sjovt og effektivt herfra. Ingen tilmelding.

Torsdag

10:00 - 11:00

Ro-spinning for allround fitness 13 / 14

Gisela Sjøgaard, Mette Cederkvist, Maureen Jørgensen og Geert Cederkvist

Brug vinteren aktivt og bliv klar til den nye ro-sæson. Her er muligheden for at holde dig i form i fællesskab til masser af god musik to gange om ugen. Programmet varer en lille time og indeholder: ca. 10 min opvarmning, for at forebygge skader ca. 15 min det lange seje træk, der giver udholdenhed, ca. 10 min intervaltræning op og ned i kadencen, der er godt for kondi'en, ca. 5 minutters turbo med maksimal power der øger muskelstyrken, ca. 5 min afroning.

15:00 - 16:00

Pilates i hal 3

Jesper Pihl

17:00 - 18:00

Spinning med puls til skiftende musik

Hans Ole Madsen og Birgit Lyngbye Pedersen

I små pauser fra spinningen er der indlagt små øvelser for, at træne muskler vi normalt ikke bruger i rotaget. Og alt sammen garneret af godt humør. Så bliver det ikke meget bedre

Fredag

08:30 - 09:30

God start på weekenden

Gerda Norstrand og Ingrid Sund Nielsen

Hvis du fortsat gerne vil vedligeholde sommerroningens fysiske færdigheder og livsglæde - så har vi et godt tilbud til dig. Kom glad til ergometertræning. Vi lægger vægt på at træne og vedligeholde det gode rotag i både lav og høj kadence samt ved intervaltræning. Til tider også andre indslag der styrker din krop. Puls kommer op, det siges at være sundt - og det hele bliver lidt sjovere.

17:00 - 18:00

3 x 15, øl og chips

Christian Dawe og Jesper Pihl

Kan man forestille sig nogen bedre optakt til weekenden end lidt målrettet høj puls træning i ergometer med efterfølgende havbad og kold øl/hvidvin og chips? Jesper og Christian kommer med musik og energi, deltagerne leverer

Lørdag

09:00 - 10:00

Kom godt i gang med weekenden

Trine Lindemark, Karin Helmer Jensen og Maureen Jørgensen

Kom godt i gang med weekenden sammen med skiftende instruktører. Vi arbejder med både teknik og kondition, og så slutter vi af med "De fem tibetanere", hvis man har lyst til at være med til lidt yoga.

Søndag

09:00 - 10:00

Teknik mæ´ Power - også om søndagen 12 / 15

Christian Dawe, Kim Amstrup Poulsen, Henrik V. Larsen og Karl Haals Jensen

Vi vil fortsætte, hvor vi slap på vandet onsdage og søndage. Hver onsdag vil vi lave en omgang god træning. Vi slutter kl. 17.50, så der er mulighed for eventuelt "gymnastik" træning i Hal 3 kl. 18.00. Der vil blive trænet til ny/aktuel musik, og der lægges vægt på fastholdelse og forbedring af teknik og kondition gennem vinteren. Da tiden er mere knap om onsdagen, vil slide, video, Benchmark og evt. 8GP være henlagt til om søndagen.

11:00 - 12:15

Ramsteingruppen Slidetræning i ergometer

Thomas Weise

Slidetræning: Træningen bygger på princippet: "Kort og hårdt". Der opvarmes i ca. 10 minutter. Derefter er der intensive øvelser, som primært sigter på at øge konditionen. Det foregår med ergometrene sammenkoblede på slideskinner. Vi kan umiddelbart have to baner med fem ergometre. Skulle der komme flere deltagere end det, har vi løsninger på det. Selve træningsdelen tager ca. 30 minutter, hvor det må påregnes, at pulsen er helt oppe og ringe flere gange undervejs. Der er tale om hård træning, som sigter mod, at man får (eller vedligeholder) en kondition på kaproningsniveau. Man er ikke forpligtet til at være eller blive kaproer. Ingen tilmelding til dette hold – alle er