



	maandag			woensdag			vrijdag			weektotaal
		slagen/min	min		slagen/min	min		slagen/min	min	min
Week 1	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	18	6	techniek houding ***	18	5	techniek houding **	18	6	
	kern deel 1	22	6	matig intensief	22	8	matig intensief	22	9	
	herstel	18	2	herstel	18	2	herstel	18	1	
	kern deel 2	22	6	matig intensief	22	5	matig intensief	22	4	
	cooling down	18	5	cooling down	18	5	cooling down	18	5	
<b>totalen</b>			30			30			30	90
Week 2	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	18	6	techniek ademhaling *	18	3	techniek houding **	18	6	
	matig intensief	22	10	matig intensief	22	10	matig intensief	22	12	
	herstel	18	2	herstel	18	2	herstel	18	2	
	matig intensief	22	7	matig intensief	22	5	matig intensief	22	10	
	cooling down	18	5	cooling down	18	5	cooling down	18	5	
<b>totalen</b>			35			30			40	105
Week 3	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek ademhaling *	18	5	techniek houding ***	18	5	techniek ademhaling *	18	3	
	matig intensief	22	13	matig intensief	22	15	matig intensief	22	16	
	herstel	18	2	herstel	18	2	herstel	18	3	
	matig intensief	22	10	intensief	24	3	matig intensief	22	13	
	cooling down	18	5	cooling down	18	5	cooling down	18	5	
<b>totalen</b>			40			35			45	120
Week 4	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	18	6	techniek ademhaling *	18	3	techniek houding ***	18	5	
	matig intensief	22	9	matig intensief	22	7	matig intensief	22	20	
	herstel	18	2	herstel	18	1	herstel	18	1	
	matig intensief	22	8	intensief	24	4	intensief	24	4	
	cooling down	18	5	cooling down	18	5	cooling down	5	5	
<b>totalen</b>			35			25			40	100
Week 5	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	22	6	techniek houding ***	22	5	techniek houding **	18	6	
	matig intensief	22	9	matig intensief	22	14	matig intensief	22	20	
	herstel	18	1	herstel	18	1	herstel	18	1	
	matig intensief	22	9	intensief	24	5	intensief	24	3	
	cooling down	18	5	cooling down	18	5	cooling down	18	5	
<b>totalen</b>			35			35			40	110
Week 6	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	22	6	techniek ademhaling *	22	5	techniek houding **	18	6	
	matig intensief	22	12	matig intensief	22	16	matig intensief	22	17	
	herstel	18	2	herstel	18	2	herstel	18	2	
	matig intensief	22	10	intensief	24	7	matig intensief	22	10	
	cooling down	18	5	cooling down	18	5	cooling down	18	5	
<b>totalen</b>			40			40			45	125
Week 7	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	18	6	techniek houding ***	18	5	techniek houding ***	18	6	
	kern deel 1	22	21	matig intensief	22	23	matig intensief	22	20	
	herstel	18	2	herstel	18	2	herstel	18	1	
	kern deel 2	22	6	intensief	24	5	matig intensief	22	13	
	cooling down	18	5	cooling down	18	5	cooling down	18	5	
<b>totalen</b>			45			45			50	140
Week 8	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	18	6	techniek ademhaling *	22	5	techniek houding **	22	6	
	matig intensief	22	14	5 x 2 minuten intensief	24/18	20	matig intensief	22	13	
	herstel	18	2	gevolgd door 2 minuten herstel			herstel	18	1	
	matig intensief	22	8	cooling down	18	5	matig intensief	22	12	
	cooling down		5				cooling down	18	8	
<b>totalen</b>			40			35			45	120



	maandag			woensdag			vrijdag			
		slagen/min	min		slagen/min	min		slagen/min	min	
Week 9	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	18	6	techniek houding ***	18	5	techniek houding **	18	6	
	matig intensief	22	16	5 x 3 minuten intensief			matig intensief	22	24	
	herstel	18	2	gevolgd door 1 minuut	24/18	20	herstel	18	1	
	matig intensief	22	6	herstel			matig intensief	22	9	
	cooling down	18	5	cooling down	18	10	cooling down	18	5	
totalen			40			40			50	130
Week 10	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	18	6	techniek ademhaling *	22	5	techniek houding **	22	6	
	matig intensief	22	22	5 x 4 minuten intensief			matig intensief	22	19	
	herstel	18	2	gevolgd door 2 minuten	24/18	30	herstel	18	1	
	intensief	24	5	herstel			matig intensief	22	19	
	cooling down	18	5	cooling down		5	cooling down		5	
totalen			45			45			55	145
Week 11	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding (1)	18	6	techniek houding (2)	18	5	techniek houding (1)	18	6	
	10 x 2 minuten			matig intensief	22	18	matig intensief	22	24	
	intensief gevolgd door	24/18	30	herstel	18	3	herstel	18	1	
	1 minuut herstel			intensief	24	9	matig intensief	22	24	
	cooling down	18	4	cooling down	18	5	cooling down	18	5	
totalen			45			45			65	155
Week 12	warming up	18	5	warming up	18	5	warming up	18	5	
	techniek houding **	22	6	techniek ademhaling *	22	5	matig intensief	22	60	
	matig intensief	22	13	intensief	24	5	cooling down	18	5	
	herstel	18	2	herstel	18	1				
	intensief	24	4	matig intensief	24	9				
	cooling down		5	cooling down		5				
totalen			35			30			70	135

### Toelichting op slagen per minuut

Het aantal slagen per minuut geeft ook ongeveer de mate van inspanning weer. Maak mooie rustige slagen met een krachtige haal (1 sec ongeveer) en een rustigerecovery (2 seconden) ongeveer. Een hoger slagritme geeft een verhoogde ademhaling en hartslag. Je hoeft niet constant te tellen wanneer jouw roeitrainer niet het aantal slagen/minuut aangeeft. Het gaat om het gevoel, 18 slagen/minuut is rustig, 22 slagen/minuut matig intensief en 24 slagen/minuut is intensief. De techniek oefeningen worden met verschillende intensiteiten uitgevoerd, let de slagen/minuut die aangegeven zijn.

### Techniek ademhaling \*

- Oefen het juist ademen door in het begin overdreven uit te blazen tijdens de haal (geluid maken mag)
- Adem ééns in de 10 slagen, of als je het zwaar hebt, zo diep mogelijk uit, zodat je longen helemaal leeg zijn.
- Inademen tijdens de haal duurt ongeveer 1 sec. Uitademen tijdens de recovery 2 seconden

### Techniek houding \*\*

- catch techniek oefenen > 1 minuut
- volledige slagen met focus op catch techniek > 1 minuut
- catch + drive techniek oefenen > 1 minuut
- volledige slagen met focus op drive techniek > 1 minuut
- finish techniek oefenen > 1 minuut
- volledige slagen met focus op finish techniek > 1 minuut

### Techniek houding \*\*\*

- volledige slagen met focus op catch techniek > 2 minuten
- volledige slagen met focus op drive techniek > 1 minuut
- volledige slagen met focus op finish techniek > 2 minuten