



Ugetests for alle U19 og U23 roere

Vind en landsholdstrikot som roer og en kasse vin som træner

En af de helt store opgaver, når jeg modtager ugetestene, er at data i regnearket ikke altid er som det skal være, og det giver mig rigtig meget ekstra arbejde. Derfor udskriver jeg i år en konkurrence, hvor alle der kører ugetest, samt den træner der melder resultatet ind til mig, har mulighed for at vinde en landsholdstrikot (der er en trikot på højkant for både drenge/mænd og piger/kvinder samt en kasse vin, der trækkes lod om mellem trænerene).

Rigtigt udfyldt skema og som er afleveret til tiden betyder at man deltager i lodtrækningen. En liste over tildelte lodder/point offentliggøres, så man kan se hvem der er bedst til at udfylde og få træneren til at indsende ugetestene.

Kriterierne for tildeling af lodder følgende:

Træner:

- 1) Indsendt samlet ugetest for alle roere til tiden, i et samlet skema, mandag uge 50 den 10/12 kl. 12.00 = 10 point/lodder til træneren og til roerne hver. Efter dette tidspunkt gives 5 point/lodder.
- 2) Alle **PRIORTEREDE** data til stede og korrekt angivet i skemaet, her tildeles 10 point/lodder til træneren og 10 point/lodder til roeren. Jo flere data der ikke er der, desto flere point trækkes (dette vurderes individuelt).

PRIORTEREDE data er:

Kategori: (LHA = Let Herre, LDA = Let Kvinde, THA = Tung Herre, TDA = Tung Kvinde, LHB = Let U23 Herre, LDB = Let U23 Kvinde, THB = Tung U23 Herre, TDB = Tung U23 Kvinde, THC = Tung U19 Herre, TDC = Tung U19 Kvinde)

DRC/Træningscenter: (KCA=Aarhus, KCO=Odense, KCÆ=Ægir, KCH=Hadsund, KCB=Bagsværd, KCK=København, KCMV=Holstebro, DRC=Danmarks Rocenter, Nej= Ikke kraftcenter)

Klub:

m/k;

Efternavn:

Fornavn:

Testdato 1. dag: (på formatet dd-mm-åååå)

Fødselsdato: (på formatet dd-mm-åååå),

Højde: (i CM),

Vægt: (i KG),

WATT: for alle tests!

Der er andre data som også er interessante som puls, dragfaktor og 500m tider etc., som jeg meget gerne vil have, men som sagt er de ovenstående de vigtigste, da disse direkte indgår i testbeskrivelsen. Jo flere af disse sidste data der er til stede giver yderligere bonuspoint/lodder til roerne ☺

Alle de nævnte data skal indberettes samlet i skemaet **UgetestIndmeldingVinter2012-2013.xls**, som kan downloades på www.roning.dk.



Udførelse af testen:

De er planlagt til ugerne 48 og 9. Ugetesten skal køres på 4 af hinanden efterfølgende dage f.eks. mandag, tirsdag, onsdag og torsdag, og nedenstående testprotokol følges hver gang:

1. Dag: 6km
2. Dag: 2km
3. Dag: 3x100m + 1x1min
4. Dag: 40min for U19 og 60min for U23 roere (her er det selvfølge alderen i 2013 der er afgørende).

Det er vigtigt at roerne kører testen disse fire dage i træk og gør det på samme måde hver gang, for at opnå en valid og sammenlignelig test.

Ligeledes er det et krav at testen køres i **stationært** ergometer. Slides må gerne (med fordel) anvendes i den daglige træning, men altså ikke til testen.

HUSK indmeld alle data i skemaet ” **UgetestIndmeldingVinter2012-2013.xls**”

Indmelding af data:

Alle data indmeldes samlet for alle roere i klubben/kraftcenteret, i et regneark (**UgetestIndmeldingVinter2012-2013.xls**) og **sendes til undertegnede af den ansvarlige træner.**

Resultat af test:

Så snart alle data er modtaget vil resultatet af ugetesten blive tilsendt træneren i klubben/kraftcenteret, og jeg vil meget gerne give en mundtlig tilbagemelding til træneren på hver enkelt roer, hvis dette ønskes.

OBS:

For alle Junior og U23 roere der er forhindret i at køre testen vil jeg meget gerne have en tilbagemelding på hvorfor de er forhindret i at køre testen - uanset årsag.

DRC:

U23 roere der i det daglige er tilknyttet DRC hold (er del af et projekt i DRC) skal ikke køre disse tests, da der allerede i DRC regi køres både ugetest og iltoptagelsestest.

Jeg modtager også gerne ugetests fra senior A roere uden for DRC og giver en tilbagemelding på disse.

Med Venlig Hilsen

Finn Andersen / Ungdomslandstræner