



## Vinterträning för nybörjare

Under vintern när det är kallt, och ibland även is, är det inte alltid så lockande att ro. Framförallt inte när man är ny. Det gäller dock att hålla igång även under vinterhalvåret. Det vi roddare främst ägnar oss åt under vintern är roddmaskinträning. Nedan följer ett antal förslag på roddmaskinträning för nybörjare.

### Roddmaskintävlingar

När man tränar kan det vara bra att ha ett mål för det man gör. Under vintern finns ett antal roddmaskintävlingar som man kan delta i om man vill. Det finns en tävlingsklass och en motionsklass. Sträckan är 2000m om man är under 40 år. Är man äldre är sträckan 1000m. För juniorer under 17 år är sträckan också kortare. Man kan också tävla i lättvikt. Damer ska då väga under 61,5 kg, och herrar under 75 kg.

- ◆ De tävlingar som finns under året kan man hitta på Svenska Roddförbundets webbsida, <http://www.rodd.se>.

### Träning

På roddmaskin kan man träna det mesta: teknik, uthållighet, syreupptagning och till och med styrka. Vilken sorts träning man gör och hur mycket beror förstås på ambitionsnivån: om man bara vill hålla igång, eller om man vill tävla. Nedan följer ett antal förslag på träningspass för roddmaskin. De är grupperade efter roddarens utgångspunkt och målsättning. Oavsett den kondition man är i när man börjar, bör man starta sin roddmaskinträning med ett antal pass från nybörjar nivån, för att man ska finna sin nivå och vilken kraft som behövs på maskin.

Roddmaskin är i första hand till för konditionsträning. Man ska sitta länge. Hur lång tid som är länge beror förstås från person till person. Tänk också på roddtekniken: Den ska vara densamma vare sig du sitter i en båt, eller på roddmaskin. Först ben, sen rygg och sist armar! Motsatt ordning på återgången. Och tänk på valstakt!

Luftmotståndet (spaken på den högra sidan av hjulet) bör stå på 1-5, det du tycker känns bäst. De "stora grabbarna" på tävlingarna har den inställd på 2-3. Det är bara de okunniga gym-killarna som har den på 10. 10 kan dock användas om du kör styrketräning på maskin.



Du bör ha displayen inställd på /500 splittiden. Detta betyder att displayen visar den tid du skulle göra på 500m, om du gjorde hela sträckan med den kraft du hade i detta drag. De övriga alternativen är watt och kalorier, men dessa två är alldeles för luddiga för att använda.

### ***Nybörjare - kom-i-form***

Inled med några pass då du bara sitter och drar i runt 20 minuter. Takten bör vara runt 20, men prova gärna några uppgångar då och då, för att känna på. När du känner att du vet hur man gör kan du börja trycka på mer med benen. Du ser då hur tiden går ner (du ror fortare). Håll reda på de tider du gör, och försök alltid göra bättre resultat nästa gång.

### ***Uppbyggnad för roddsäsong***

Här finns en mängd olika intervalltyper som är bra inför roddsäsongen. De lär dig att ta i ordentligt även i lägre takter. Håll takten och tryck till ordentligt med benen! Tänk på att försöka göra en bättre tid nästa gång!

- ◆ 3x8'/3': 2' t20, 2' t22, 2' t24, 2' t22  
Detta betyder: Ro två minuter i takt 20, nästa två minuter i takt 22, nästa två minuter i takt 24 och de sista två minuterna i takt 22. Vila 3 minuter, gör ytterligare två likadana.
- ◆ 3x10'/4': den första i takt 22, nästa i takt 24, nästa i takt 22
- ◆ 3x11'/4': 3' t22, 2' t24, 1' t26, 2' t24, 3' t22

### ***Hårdare träning för tävling***

Ska du också tävla i roddmaskin under vintersäsongen, bör ovanstående uppbyggnadsträning övergå till och blandas med nedanstående intervaller. Kom ihåg att dessa träningspass ska vara hårda! Du ska vara döende efteråt! Blanda olika sorters pass under veckan. Ta något ur varje grupp nedan.

#### A. Uthållighet, långdistans

- ◆ 10000m, jämn fart, takt 24-27
- ◆ 2x5000m, jämn fart, takt 24-27

#### B. Syreupptagning

- ◆ 10x500m, vila 90 sekunder mellan, takt 27-30
- ◆ 6x1000m, vila 3 minuter mellan, takt 26-28

---

Postadress:  
c/o Bo Berglund  
Gråhundsvägen 68  
128 62 Sköndal  
bo\_berglund@spray.se

Båthus:  
Lidovägen 22  
Stockholm

Org-nr  
802010-2417

Postgiro:  
15 68 57 -5

Telefon och fax:  
Båthus: 08-661 01 44  
Bo Berglund 08-947466  
Fax: 08-947466



100215

- ◆ 20x300m, vila 30 sekunder mellan, takt 27-30

**C. Snabbhet**

- ◆ 5x500m, vila 5 minuter, nära din maxfart, takt ca 30
- ◆ 250m, 500m, 1000m, 500m, 250m, vila 3-7 minuter, max!!!

Tre dagar före tävling gör du 1000m max, vila ordentligt, och en 500m max. Lätt träning nästa dag, och vila sista dagen före tävling. Sov ordentligt och drick mycket!

Lycka till!

Har du några frågor om ovanstående, kontakta Birgitta

Birgitta.n.b@telia.com

Hemtelefon: 943365

Mobiltelefon: 070-5185824

---

*Postadress:*  
c/o Bo Berglund  
Gråhundsvägen 68  
128 62 Sköndal  
bo\_berglund@spray.se

*Båthus:*  
Lidovägen 22  
Stockholm

*Org-nr*  
802010-2417

*Postgiro:*  
15 68 57 -5

*Telefon och fax:*  
Båthus: 08-661 01 44  
Bo Berglund 08-947466  
Fax: 08-947466