

## Constant roeien

*Veel beginners roeien korte halen in een hoog tempo. Dit is erg inefficiënt en maar gedurende korte tijd vol te houden.*



Deze oefening is bedoeld om efficiënte halen te leren maken.



Voor deze opdracht heb je nodig:

- 5 indoor rowers.
- Maximaal 10 leerlingen (2 leerlingen per indoor rower).
- De indoor rowers worden verdeeld over de zaal neergezet.



- Stel de monitor in op een vaste tijd van 2 of 3 minuten (zie de tabel).
- Elke roeier krijgt in deze roei tijd 5 "levens".
- De roeiers moeten een constant tempo roeien en binnen de zones blijven, bijvoorbeeld 25-30 halen/min.
- Elke roeier heeft een niet roeiende medeleerling. Elke keer dat de roeier uit de zone gaat, steekt de andere leerling de vlag omhoog en verliest de roeier één leven. Na het opsteken van de vlag heeft de roeier vijf halen om weer in het juiste ritme te komen.
- Bij vijf verloren levens of na de 2 of 3 minuten is het voorbij.
- Schrijf de afgelegde afstand en het aantal verloren levens wordt in de tabel opgeschreven.

## Invultabel

<b>Datum</b>			
<b>Tempo 25-30 2 min</b>			
<b>"Levens" verloren</b>			
<b>Afstand</b>			
<b>Tempo 23-28 2 min</b>			
<b>"Levens" verloren</b>			
<b>Afstand</b>			
<b>Tempo 22-26 3 min</b>			
<b>"Levens" verloren</b>			
<b>Afstand</b>			
<b>Tempo 22-24 3 min</b>			
<b>"Levens" verloren</b>			
<b>Afstand</b>			



Als je technisch goed vaart kun je een constant tempo makkelijk volhouden en kun je echt gaan trainen op de indoor rower.