

De perfecte haal

The image shows three wooden rowing oars floating on a body of water with small, rhythmic ripples. The oars are arranged horizontally, with the longest one in the foreground and two shorter ones behind it. The water is a warm, golden-brown color, and the lighting is soft, creating a calm and serene atmosphere. The oars have a natural wood grain and are slightly weathered.

Martijn de Kwant
Ruben Smits
Roeiteam De Toekomst
WSV de Spiegel

Inhoud

- Techniek
- Trainingsopbouw
- Wedstrijd-roeien
- Mentaal
- Coaching
- Extra Training



Techniek

- Inpik
- Haal
- Uitpik
- Recovery
- Houding
- Krachten
- Starten



Inpik



Haal



Uitpik



Recovery



Houding



Krachten



Starten



Trainingsopbouw

- Warming-up
- Techniek
- Conditie
- Kracht
- Cooling-down
- Oefeningen



Warming-up

- Alleen armen (25%)
- Vallen
- Reiken
- Bladen draaien
- Slagtempo 28 (50%)
- Slagtempo 28 (75%)
- Slagtempo +2
- Slagtempo +2
- Slagtempo +2
- Slagtempo +2
- 10 slagen 100%



Alleen armen



Vallen



Reiken



Reiken



Techniek

- Tempo variëren
- Kracht variëren
- Extensief
- 10 min blokken
- Communiceren



Conditie

- Hoge intensiteit
- Tempo 32 - 40
- Duur-vermogen
- Sprint-vermogen
- Weinig hersteltijd



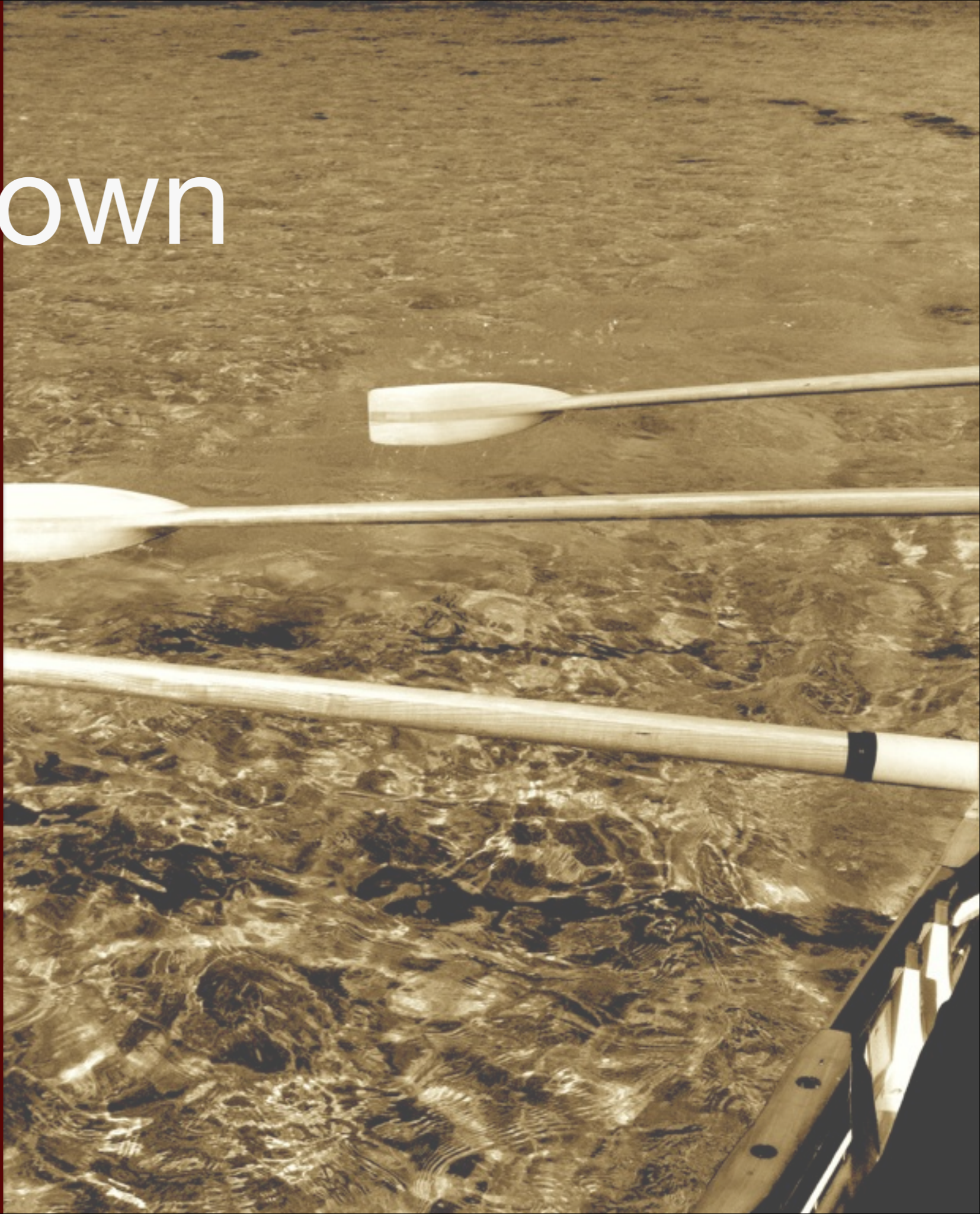
Kracht

- Tempo 20 - 28
- 100%
- Power 10s



Cooling-down

- Jasje aan
- 3 min (50%)
- 2 min (25%)
- Tempo 20 - 24
- Technisch



Oefeningen

- Piramide
- Tempo opbouw
- Sprinten
- Starten



Wedstrijd-roeien

- Voorbereiding 3 wk
- Tactieken
- Wedstrijddag
- Stuur



Mentaal

- Trainen
- Wedstrijden
- Sfeer



Coaching

- Commando's
- Persoonlijkheid



Naast de boot

- Ergo
- Hardlopen, fietsen
- Kracht training
- Voedsel



A photograph of a rowing team on a lake. Three wooden oars are visible in the foreground, extending from the right side of the frame towards the left. The water is dark and rippled. The text 'De perfecte haal' is written in a dark red font at the top, and 'Bestaat niet!' is written in the same font in the middle. In the bottom left corner, the names of the rowers and their team are listed in white text.

De perfecte haal

Bestaat niet!

Martijn de Kwant
Ruben Smits
Roeiteam De Toekomst
WSV de Spiegel