

[illegible]

VEKTPROGRAM

	SR Vekt Program	Normal 1	Normal 2	Tung	Lett
Knebøy	3 sett x 15 rep				
Liggende rotak	3 sett x 15 rep				
Frivending	3 sett x 15 rep				
Benkpress	3 sett x 15 rep				
Ryggøvelse	3 sett x 15 rep				
Buk øvelse	3 sett x 15 rep				

Etter tester i uke 2 blir det endringer i vektprogrammet.

TILBAKEMELDINGER FRAVÆR

Hvis dere ikke kan møte til trening skal dere sende SMS til Elin. Tlf.91831006

Trenerne har en dialog seg imellom, og kan dermed ha en oversikt angående skader, sykdom ferier eller annet.

RO PROTOKOLL.

All roing i båt skal føres inn i protokollen. Skriv tydelig. Denne loggføringen viser hvilke båter som blir brukt og også hvem dere rodde sammen med. Dette er god dokumentasjon som vi trenere bruker.

Beskrivelse til treningsprogrammet.

Mandag.

Legg merke til at treningen starter altså starter **klokken 17.30**. Dette på grunn av at salen skal være ferdig ryddet til **klokken 19.00**

Denne dagen er vi faktisk talt samla alle sammen og noen skal ha noe mer rep enn andre. Effektivitet er viktig.

Hvis vi klarer å gå over med moppen etter økta vil det også være utmerket

Tirsdag

Vektrommet blir veldig mye brukt, og mer blir det. Alt utstyr som blir brukt skal vaskes lett over etter treningsøkten, slik som vi gjorde ved covid 19.

Det er heller ikke dumt å rydde vekter og ting og tang på plass igjen, Da er det så mye kjekkere å komme i vektrommet til neste økt. HMS.

Onsdag.

Gruppe 1 rulleski møter ved sverd i fjell. Det er viktig å være til stede på tiden klokken 18.00 da ingen har interesse av å stå ute å vente.

Det er noe annet når vi har en varm garderobe å sitte i. På denne økta er det en del forskjellige kvaliteter, men det endrer seg fort. Frode og dere andre hjelper hverandre..

Gruppe 2 som da møter i klubben og bruker romaskiner skal rengjør disse etter bruk.

Hvis det blir ekstrem vær eller noe annet vil gruppe 1 komme også til klubben og kjøre samme program på maskinen. Nybegynnerne er også her denne dagen, men hvis vi samarbeider og lytter til trenerne går dette veldig bra. Trenerteamet er enig.

Torsdag

Oppmøte blir på Svithun, ikke Brustadbua eller Gamlingen. På grunn av at vi ikke har disse covid19 reglene lenger kan vi nå benytte skolen igjen.

Oppvarmingen blir fra skolen til bakkeløpet ny trase. Vi vurderer denne traseen som sikrere. Vålands kolonihage til Vålandstårnet. REFLEKSVEST.

Vi evaluerer og justerer etter hvert.

Lørdag

Det blir satt opp båt kombinasjoner i forkant. Disse blir publisert for dere på FB. siden våres. 1x båter skal vi prøve å unngå. Risikovurdering.

Litt av tanken med å sette båtene i forkant er at vi er klar til å gå på vannet umiddelbart uten noe snikk snakk. Husk å gi melding om fravær på SMS til Elin.

Søndag

Som Lørdag, men denne dagen er åtteren prioritert. Satser på full jenteåtter. Gutter andre kombinasjoner. Ved forfall lager vi mix. Fravær på SMS til Elin.

slutt