

Alternatieve trainingen

KGR De Hunze organiseert in de winterperiode een aantal alternatieve trainingsmogelijkheden in verband met vaarverboden. Het gaat om de circuit- en de coördinatie training. Die worden jaarlijks door professionele trainers gegeven in de periode van oktober tot en met maart.

Wat is circuittraining?

Om het populair te zeggen: circuittraining is een training waarbij spieren en conditie gekweekt worden. En dat in maar een uurtje per week! De circuittraining die de Hunze aanbiedt is echter specifiek gericht op het roeien, waarbij de belangrijkste roeispijeren goed getraind worden. Ook wordt bij deze training je duurvermogen vergroot.

De training is aan te bevelen voor jong en oud. Iedereen kan op zijn eigen tempo de training volgen. Ook als je geen bijzondere roeiambities hebt, kan je prima deze training volgen. Het houdt je lijf gezond!

Wat is coördinatie training?

Coördinatie training is er op gericht om vooral de core stabiel en krachtig te maken. Er zit een geweldige ontwikkeling in wat 'core-stability' heet, het blijkt een grote voorwaarde te zijn voor een grotere belasting.

Het doel achter de trainingen is gebaseerd op het beter leren bewegen van de fanatieke junioren roeiers. Gebleken is dat er redelijk wat blessures naar voren komen door een gebrek aan kennis van beweging, lichamelijke groei, en vooral een onderontwikkelde core. Dit staat in schril contrast met de arbeid die een groot deel van de juniorengroep levert, want in vergelijking met andere sporten blijft het altijd opvallen hoe hard er getraind wordt bij de roeiers van een zelfde leeftijdscategorie. Om zo veel te kunnen trainen is het belangrijk om goed om te kunnen gaan met je eigen lichaam.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met de [wedstrijdcommissaris](#).