



## Instruktioner för träningsrapport/dagbok

En träningsrapport/dagbok är mycket central i uppföljningen av den aktives utveckling. Med resultat från tester och tävlingar ger träningsrapporten/dagboken vägledning hur framtida träning ska planeras. Med hjälp av Svenska Roddförbundets utvecklingstrappa och Kravanalys styrs träningen mot de riktvärden av träningstid, fördelning av aktiviteter, testresultat, tävlingstider på vattnet som dessa dokument anger. Denna instruktion ger dig förklaringar på vad och hur du skriver ner vissa parametrar i träningsrapporten. Mallen för Träningsrapporten finner du på Svenska Roddförbundets hemsida. Uppgifterna som förs in i träningsrapporten delas in i två delar, nivå 1 (enkel) och nivå 2 (utökad).

Uppgifterna under nivå 1 ger övergripande information. För de som ingår i Svenska Roddförbundets satsningar **ska** träningsrapporten fylls i med uppgifter under nivå 1, den ska vid varje månad skickas in till roddförbundet efter de instruktioner som anges i träningsrapportering. I träningsrapporten **kan** även mer detaljerad information för träningsdagbok skrivas ner, nivå 2. Denna information är till för den aktives tränare att använda i uppföljningen av den aktive. Träningsrapporten kan på detta sätt ses som ett verktyg där du som aktiv och tränare kan använda samma dokument för inrapportering samt för egen mer djupgående uppföljning.

Fyll i namn, klubb och den klass du ska tävla i kommande säsong. Spara filen där Namn, månad, och år finns med, exempel på struktur är **Förnamn Efternamn mmåå**, exempel **Kalle Roddarsson 1016**

### **Nivå 1**

#### **Antal träningspass**

Här för du upp hur många träningspass du genomför under dagen. Vid exempelvis kombinationspass 60 minuter rodd och 60 minuter löpning som är sammanhängande räknas detta som ett träningspass, dock tas tiden för ombyte emellan aktiviteterna bort. Ses som **Pass** i träningsrapporten.

#### **Träningsstid i minuter**

Träningsstiden redovisar du i hela **minuter**. Notera att avrundning till exempelvis jämna 5 eller 10 minuters steg ger felaktig total volym. Vid distansträning kan två minuters vila per 30 minuter vara acceptabelt, för att exempelvis dricka eller vända båten. Om du byter aktivitet, då räknas inte tid för aktivitetsbytet som träningstid.

Stretching och rörlighetsträning räknas inte som träningstid, men noteras under Anmärkning.

För tävlingslopp och fysiologiska tester används följande schablontider:

- Tävlingslopp på vattnet redovisas som 75 minuter för tävlingsdagens första lopp. Efterföljande lopp samma dag redovisas enligt schablon som 40 minuter.
- Tävlingslopp på roddmaskin redovisas som 60 minuter för tävlingsdagens första lopp. Efterföljande lopp samma dag redovisas enligt schablon som 30 minuter.
- Fysiologiska tester redovisas som 60 minuter per testtillfälle.

## Typ av träningsform och träningsmodell

Redovisning sker i antal hela **minuter** under vilken träningsform och träningsmodell som har genomförts. Träningsformerna är: Rodd på vattnet, Styrka, Löpning, Skidor, Cykel, Roddmaskin, Roddbassäng och Övrigt. Under *Träningsprogram och/eller Anmärkning* ges mer information om vad övrigt inneburit vid detta tillfälle.

Det finns många träningsmodeller och därmed många begrepp. Nedan finns sex kategorier som SR valt att använda sig av för att täcka de modeller som är vanligast inom roddträning. Här ryms bland annat modeller som växelträning, fartlek etc.

- D-Distans: genomförs som kontinuerligt arbete. Zon 1 – 3.
  - 60-80 minuter i zon 1-2
  - 120 minuter i zon 1-2
  - 180 minuter zon 1
- LiL -Långintervall Lång: arbete >6 minuter med 2-4 minuter mellan intervallerna. Zon 2-4.
  - 2-3 st x 20 minuter zon 2, 3 minuters vila
  - 3-6 st x 10 minuter zon 3, 3 minuters vila
  - 2-5 st x 6 minuter zon 4, 4-5 minuters vila
  - 6'-8'-10'-12'-10'-8'-6', zon 3-4, 2-3 minuters vila
- LiV -Långintervall Växel: växling mellan två närliggande zoner. Exempelvis arbete i 1-4 minuter i zon 3-4, och 1-4 minuter med arbetsinsats i lägre zon. Kan också vara växel mellan olika takter i samma zon. Zon 2-4.
  - 2-5 x 3'-2'-1'-1', takt 24-26-28-30, zon 2-4, 3' vila
  - 3-6 x 6'-4'-2'-1', takt 24-26-28-30, zon 3-4, 4-6' vila
  - 2-5 x 3'-(2')-2'-(2')-1'-(1')-2'-(2')-3', växla mellan zon 2-4, 4'-6' vila
  - 2 st block á 8 st x 2' (1'), takt 26-30, zon 3-4, vila 10' mellan block
- LiK -Långintervall Kort: arbete i 1,5 - 6 minuter med 0,5-3 minuter mellan intervallerna. Zon 3-5.
  - 5 x 6', takt 32, zon 4-5, 3 minuters vila
  - 4 x 4', takt 32-34, zon 4-5, 3 minuters vila
  - 10 x 4'(1'), takt 22-26, zon 3-4.
  - 4 x 1'-1'-1'-1', takt 28-30-32-tävl, zon 4-5, 4-5 minuters vila
- KiV -Kortintervall Växel: arbete 5-90 sekunder som genomförs upprepande efter arbetsperioder med låg intensitet. Växling sker i ett block under flera minuter, en eller flera gånger. Zon 4-6.
  - 3 st block á 8 st x 20''/10'', takt 30-34, zon 4-5, 4-5 minuters vila.
  - 2 st block á 6-8 min 17/5 drag, takt tävlings/låg, zon 4-5, 4-5 minuters vila.
  - 2-3 st block á 6-8 min 15''/15'', takt 30-36, zon 4-5, 4-5 minuters vila.
- Ki -Kortintervall: arbete 5-90 sekunder som enskilda arbetsperioder med vila upp till 10 gånger arbetsperioden. Zon 4-6.
  - 2 st block á 4 x 250 m med start (250 m), takt max, zon 5, vila 7-10 min mellan block
  - 2 st block á 5 x 10'' (supraMax) (lätt rodd i 1:50 min), takt hög (men tekniskt bra), vila 5' mellan block. Detta körs med fördel efter styrketräning eller distansträning 60-90'
  - Startträning: 5-30 drag, aktiv vila 5-15' mellan starterna

## Rodd på vattnet

Vid rodd på vattnet noteras antalet **km** som avverkas under träningspasset.

## Styrketräning

Uppdelningen inom styrketräningen görs med hjälp av tre olika belastningsnivåer. Dessa bygger på de antal repetitioner som genomförts och ger information om vad styrketräningen syftar till. Styrketräning redovisas i någon av de tre rutorna med de antal **minuter** som passet pågått. Uppvärmning med skivstång ingår i träningstid för styrketräning, annan uppvärmning, nedvarvning noteras under aktuell aktivitet med tid och pulszone. Med detaljer (rep, set, kg) om hur träning genomförts skrivs i *Träningsprogram och/eller Anmärkning*.

## Närvaro av tränare

I cellen, Närvaro av tränare; noteras de antal **minuter** av passet som uppmärksamhet från tränare har riktats mot dig eller ditt lag under träningen, för respektive aktivitet. Vid flera pass samma dag uppskattas det totala antalet minuter med närvarande tränare. Avrunda upp till närmaste hela 5 minuter.

## Övrigt

Som övrigt räknas allt som inte ingår i de nämnda aktiviteterna i rapporten. Vid andra aktiviteter anges de antal minuter som arbete har utförts samt notering i *Anmärkning* om aktivitet. Exempel anges utförsåkning med den faktiska tiden för dagens alla åk.

## Kroppsvikt

För ett så jämförbart värde dag till dag väger du dig efter morgontoaletten och före frukost. Fyll i den kroppsvikt i **kg** som representerar den aktuella månadens sista vecka.

## Frånvaro

Under rubriken frånvaro finns tre alternativ till att ange skäl för frånvaro. Anledningen noteras med 1 för hel dag eller 0,5 för halv dag i rutan. Anledningen kan vara:

- **Ledig** – är en planerad träningsfri dag eller utebliven planerad träning som ej är orsakad av skada eller sjukdom, orsaken redogörs även då under *Anmärkning*.
- **Sjukdag** – är en dag du varit eller blivit sjuk. Om två pass finns i planeringen under en dag och det första har genomförts men inte det andra p.g.a. sjukdom, noteras den dagen som en halv sjukdag. Om dagens enda pass avbryts p.g.a. sjukdom, noteras genomförd träning samtidigt som dagen skrivs som sjukdag.
- **Skadedag** – är en dag när du inte tränat p.g.a. en skada. Om två pass finns i planeringen under en dag och det första har genomförts men inte det andra p.g.a. skada, noteras den dagen som halv skadedag. Om dagens enda pass avbryts p.g.a. skada, noteras genomförd träning samtidigt som dagen skrivs som skada. Vid skada men annan träning har utföras noteras genomförd träning samt dagen som skadad, orsaken redogörs även då under *Anmärkning*. Detta genomförs tills du är fri från skadan och kan återgå till normal träning.

## Nivå 2

### Pulsregistrering

Under ett träningspass kommer du att träna i olika pulszoner. Tid inom varje zon från träningspasset noteras under respektive pulszon i träningsrapporten. Läs mer om pulszonerna i Roddens pulszoner, under fliken *Tävling/Träning på [www.rodd.se](http://www.rodd.se)* Registreringen av tid i pulszoner är viktigt för utvärderingen, eftersom du tränar olika kapaciteter vid olika pulszoner. Försök att vara så noggrann som möjligt. Notera i rutan för "**Jag använder pulsklocka**" med:

- 0 om du inte använder pulsklocka.
- 1 om du tränar med pulsklocka men inte kan logga data för uppföljning.
- 2 om du har använt pulsklockans funktion för att ta ut tid i respektive zon.

Om inte en pulsklocka med loggning används kan du skapa egna schabloner för standarduppvärmning och nedvarvning, samt hur själva träningspassets pulsvariationer ser ut.

### Träningsprogram

Här förklarar du vilken typ av modell/övning du har kört, tid, antal repetitioner och set. Exempel:

- 45''(15'') x 8 x 3
- 3 x 15 min
- 6 x 500 m
- Knäböj 12 rep x 3 set

### Nattsömn

Under **nattsömn** för du upp den tid som du faktiskt sover på natten. Inte den tid då du lägger dig och läser eller lyssnar på musik, utan ifrån den tid då du somnar på kvällen tills du vaknar på morgonen. Tid då du ligger och drar sig på morgonen ingår inte heller. Skulle du vakna till på morgonen och sedan somna om direkt igen, så får du tillgodoräkna dig den tiden. Tiden anges i **timmar**.

### Morgonpuls

Morgonpuls är ett sätt att ta reda på hur kroppen mår. Morgonpuls är oftast den absoluta vilopuls, skrivs i under **Anmärkning**. Ligg kvar i sängen efter att du har vaknat ca 5min. Räkna antal hjärtslag du har på 30 eller 60 sekunder. Morgonpuls kan ge en indikation på att du är på väg att bli sjuk eller att återhämtning varit otillräcklig.

### Anmärkning

Här fyller du i resultat/mätuppgifter från träningen, exempel på mätuppgifter är distans, tid, effektutveckling, belastning. Här kan skattning, upplevelser, känslor, m.m. antecknas.

Leif Johansson

Thomas Lindberg

Tobias Elgh