



VI STØTTER

KNÆK!
CANCER!

Overordnet plan for roningens afvikling:

Tid	Det sker:	Bemærkning	Ansvarlig:
11.30	Fremmøde	Velkommen. Information Holdfordeling	Styregruppen
12.00	Klar parat RO		
12.00-13.00	Freestyle	Holdene styrer selv hyppighed af skift	Holdkaptajn:
13.00-13.30	Spinning	Kun én roer. Fokus: styrke	Instruktør: Lars
13.30-14.30	8GP-roning	X antal maskiner deltager. Øvrige: Freestyle	Tovholder: Kristine
14.30-15.00	Spinning	Kun én roer. Fokus: Kredsløb/kondition	Instruktør: Marianne
15.00-15.30	Freestyle	Holdene styrer selv hyppighed af skift.	Holdkaptajn:
15.30-16.00	Spinning	Kun én roer. Fokus: Kadence-trappe	Instruktør: Kirsten
16.00-17.00	Freestyle	Holdene styrer selv hyppighed af skift.	Holdkaptajn:
17.00-17.30	Spinning	Kun én roer. Fokus: Oldies but Goodies	Instruktør: Torben
17.30-18.00	Spurt	Samler alle deltagere.	Holdkaptajn
18.00	Slut	OBS: Dokumentation af km	Holdkaptajn:

Til hjælp for holdkaptajnerne er der udformet et mere fyldestgørende skema til brug på dagen.