

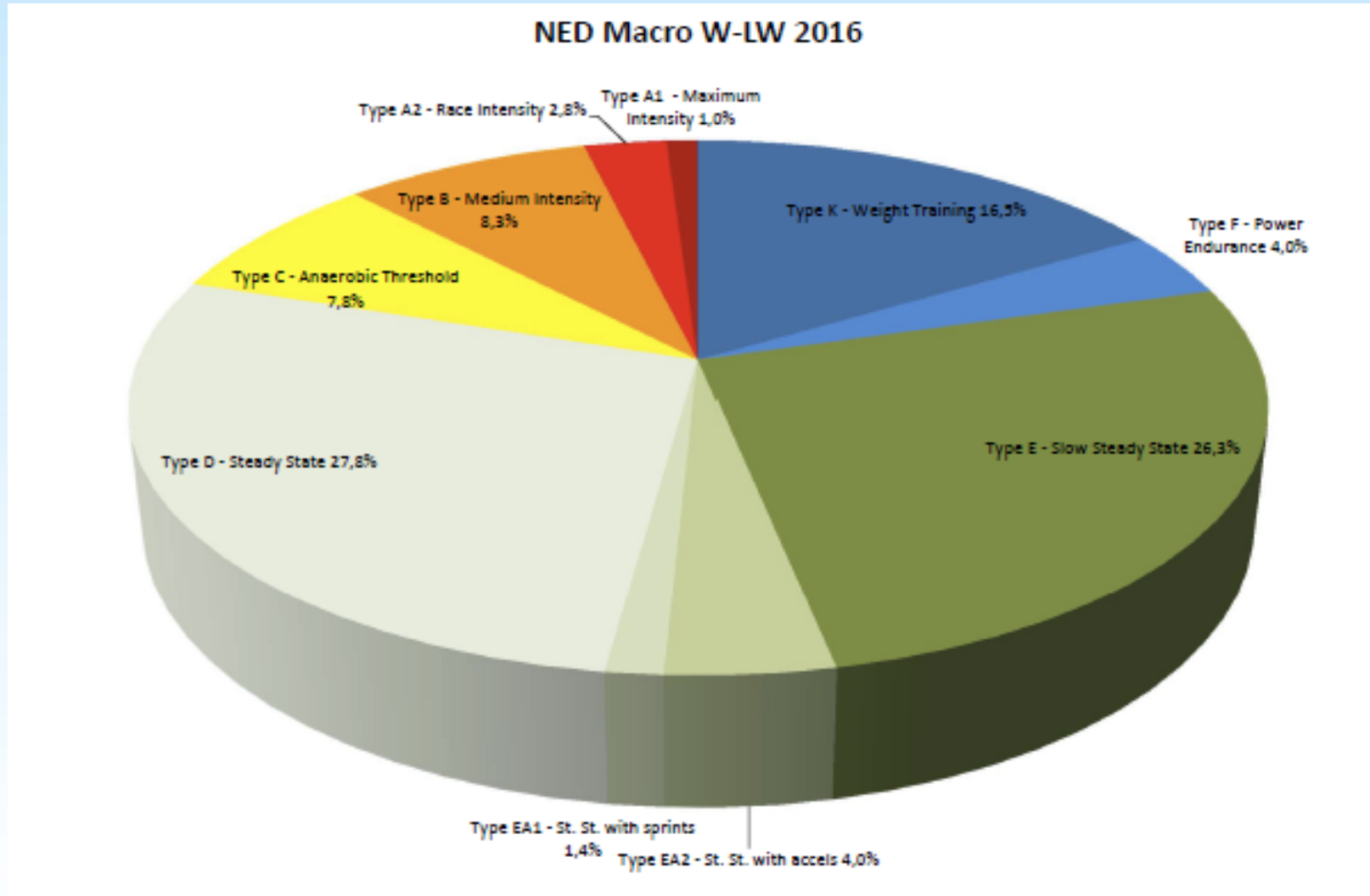
The Road to Olympic Success W-LW NED Rio 2016

Presented by Josy Verdonkschot
Head coach Women and Lightweight Women
KNRB – Royal Dutch Rowing Federation

Hoofdsponsor



28/09/2015	Start central programme
14/10/2015 – 24/10/2015	Trip Boston – Rio (W4x and LW2x)
28/11/2015	National race 6000m in 1x
12/12/2015	National championships ergo 2000m
13/01/2016 – 03/02/2016	Altitude Sierra Nevada Spain (W4x and LW2x)
16/01/2016 – 27/01/2016	Training camp Sevilla for selection (W8+)
13/02/2016 – 27/02/2016	Training camp Sevilla
12 – 13/03/2016	National race 2500m – 250m – 5000m – 750m
03/04/2016 – 17/04/2016	Training camp Pusiano and World Cup Varese
04/05/2016 – 08/05/2016	European Championships Brandenburg
15/05/2016 – 25/05/2016	Training camp Pusiano and OQR (LW2x and W8+)
25/05/2016 – 29/05/2016	World Cup Luzern (W4x)
05/06/2016	International Regatta Amsterdam
17/06/2016 – 05/07/2016	World Cup Poznan and training camp Pusiano
18/07/2016 – 28 or 30/07/2016	Training camp Pusiano (W4x and LW2x until 28, W8+ until 30)
30/07/2016 or 01/08/2016	Departure to Rio



Hoofdsponsor



Trainingsschema Dames en Lichte Dames ANRT				
Periode Voorbereiding III – 4 Januari 2016 tot en met 14 februari 2016 – week 5				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
Ma 1	1	E	- 75' (12 – 14 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	CS	- Zie programma	
	3	C	- 20' warming up / techniek - 2 x 6 km, herstel 8': 2 km 20 + 2 km 22 + 2 km 24 - Cooling down 10' tempo 16 – 18	
Di 2	1	A1	- 15' warming up / techniek - 2 x 4 sprints 20" max met 80" rust - 5' rust tussen de sets, 5' cooling down	of 40" max met 60" rust Afhankelijk van profiel
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	of 60' (10 – 12 km) Afhankelijk van profiel
	3	KT	- Zie programma	
Wo 3	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
	3	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	
Do 4	1	A1	- 15' warming up / techniek - 2 x 4 sprints 20" max met 80" rust - 5' rust tussen de sets, 5' cooling down	of 40" max met 60" rust Afhankelijk van profiel
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	of 60' (10 – 12 km) Afhankelijk van profiel
	3	KT	- Zie programma	
Vr 5	1	B	- 20' warming up / techniek - 10' 26, 5' actief herstel, 5' 28, 5' actief herstel, 5' 30 - Cooling down 10' tempo 16 – 18	Ergo
	2	CS	- Zie programma	
	3	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	
Za 6	1	KT	- Zie programma	
	2	Vrij	-	
	3	E – A2	- 10' (2 km) warming up / techniek - 4 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' - Iedere 20' 2 x 30" tempo 28 – 30, de eerste na 5' en de tweede na 15'	
Zo 7	1	Vrij	-	
	2	Vrij	-	
	3	Vrij	-	

Trainingsschema Dames en Lichte Dames ANRT				
Periode Competitie 2 – 6 juni 2016 tot en met 12 juni 2016 – week 23				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
Ma 6	1	E	- Eventueel 45' herstel, naar eigen inzicht	
	2	Inladen	- Container laden voor Rio	
	3	KT	- Zie programma	
Di 7	1	E – A2	- 2 km warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' - <i>Jedere 20' 2 x 30" tempo 34 – 36, de eerste na 5' en de tweede na 15'</i>	
	2	CS	- Zie programma	
	3	E	- 60' (10 – 12 km) steady state tempo 16 – 18	
Wo 8	1	F	- 15' warming up / techniek - 4 x 2' boot/ergo tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 4' - of - 4 x 2' dyno tempo 24, actief herstel (RowPerfect) na iedere serie 4' - 30' steady state tempo 16 – 18 met enkele acceleraties	
	2	Vrij	-	
	3	E	- 60 of 75' steady state	Alternatief, omvang bij afspraak
Do 9	1	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
	3	KT	- Zie programma	
Vr 10	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 2 km, actief herstel na iedere serie 5' - #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 tempo 28 #4 40"/20" (17/5) baan - 10' (2 km) cooling down	Grote boten tempo 2 hoger
	2	CS	- Zie programma	
	3	E	- 60' (10 – 12 km) steady state tempo 16 – 18	
Za 11	1	A2	- 20' warming up als voor race - 2x (3x 500 m / 250 m) - #1: start – pace – pace #2: start – pace – finish - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
	3	E	- 60' (10 – 12 km) steady state tempo 16 – 18	
Zo 12	1	Vrij	-	
	2	Vrij	-	
	3	Vrij	-	

Trainingsschema Dames en Lichte Dames ANRT				
Periode Competitie 2 – 13 juni 2016 tot en met 19 juni 2016 – week 24				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
Ma 13	1	F	- 15' warming up / techniek - 4 x 2' boot/ergo tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 4' <i>of</i> - 4 x 2' dyno tempo 24, actief herstel (RowPerfect) na iedere serie 4' - 30' steady state tempo 16 – 18 met enkele acceleraties	
	2	Vrij	-	
	3	KT	<i>Zie programma</i>	
Di 14	1	A2	- 20' Warming up als voor race - 1 x 1000 m pace - 20' cooling down tempo 16 – 18	
	2	CS	- <i>Zie programma</i>	
	3	E	- 60' (10 – 12 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
Wo 15	1	Reis	- Amsterdam – Poznan	
	2	Vrij	-	
	3	E	- 8 – 12 km steady state, actief herstel	
Do 16	1	E – A2	- 4 km warming up / techniek - 2 x 250 m pace, actief herstel na iedere 250 m 5' - 4 km tempo 16 – 18 met 2 starts 5 + 10	
	2	Vrij	-	
	3	D	- 8 km tempo 18 – 20 steady state met enkele starts en acceleraties	
Vr 17	-	Wedstrijd	- WC Poznan	
Za 18	-	Wedstrijd	- WC Poznan	
Zo 19	-	Wedstrijd	- WC Poznan	

- Peaking programme

 - Week 6: Base

 - Week 5: Volume

 - Week 4: Volume - Intensity

 - Week 3: Intensity

 - Week 2: Intensity - Taper

 - Week 1: Taper

- Technical focus

 - Accurate in catch and finish, patience in the water

 - Maximum length within the natural range

 - Think in terms of boat displacement

 - Equal efficiency at higher stroke rates

 - Preservation of technique under fatigue

- Mental focus

 - targeted, deliberately, focus, to make optimal use of the time remaining

 - realistic, not afraid, but also not in the clouds

 - focus on the main issue, not on side issues

 - Not defensive but open to criticism at each other

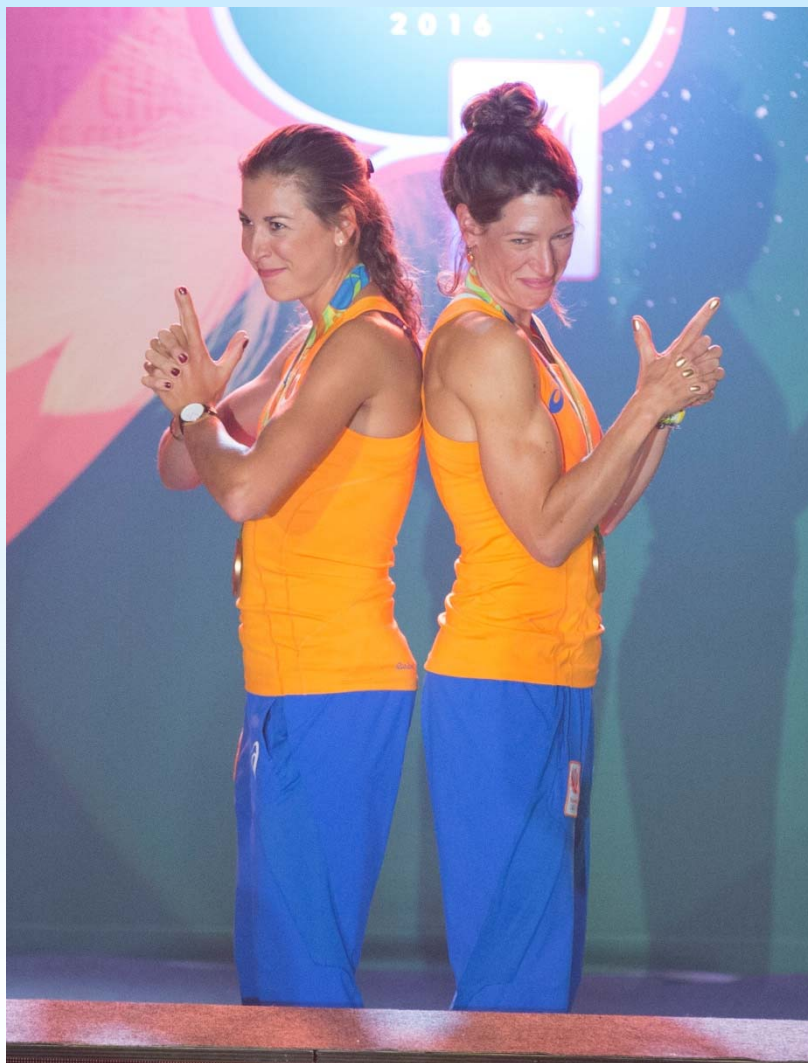
 - clear agreements, not optional

 - building mutual trust

Crew	Age	Height	Weight	VO2Max	ml/kg
LW2x	27,5	172,5	59,0	4231	71,7
W4x	28,5	176,5	72,0	4487	62,2
W8+	27,9	182,5	75,5	4652	61,7

Crew	Kg	Max W	100m W	1 min W	2k T	6k T	2k GC	K vs U
LW2x	59,0	521	456	429	06:59,0	22:28,0	↑ 06:59,0	↑ 1,74
W4x	72,0	626	549	511	06:40,8	21:32,0	↑ 06:37,8	→ 1,82
W8+	75,5	641	554	510	06:45,1	21:44,9	↘ 06:45,5	↑ 1,87

Crew	Physical	Technical	Mental	Trainability	Commitment	2016	2015
LW2x	1	1	1	1	1	1,0	1,0
LW2x	1	1	1	1	1	1,0	1,4
Average	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2
W4x	1	1	1	1	1	1,0	1,0
W4x	1	1	1	1	1	1,0	1,0
W4x	1	1	1	1	1	1,0	1,0
W4x	1	1	1	1	1	1,0	1,0
Average	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
W8+	1	1	1	1	1	1,0	1,2
W8+	1	1	1	1	1	1,0	1,0
W8+	1	1	1	1	1	1,0	1,8
W8+	1	1	1	2	1	1,2	1,2
W8+	1	2	1	1	1	1,2	1,6
W8+	2	2	1	1	1	1,4	2,2
W8+	2	2	2	2	1	1,8	1,8
W8+	3	1	2	2	1	1,8	2,2
Average	1,5	1,4	1,3	1,4	1,0	1,3	1,6



Hoofdsponsor

