

Svært gode testresultater etter vinterens trening er presentert, og nå er det fullt fokus på å få nok timer på vannet før årets første regatta.

- Fokuset for juniorene denne høsten og vinteren har vært å øke styrken til de aktive, sier Øyvind Skogen, en av trenerne til juniorgruppen i Stavanger Roklub.

- Vi har gjennomført en god vintersesong og juniorroerne har vært lojale mot treningsprogrammet. Dette har resultert i solid og jevn fremgang for alle roerne gjennom hele vinteren. For oss trenerne er det svært gledelig å se på rankinglistene til Norges Roforbund som viser at våre beste juniorer ligger helt fremme i tet sjiktet, noe som lover godt for den kommende sesongen.

Stavanger Roklub har kommet god i gang med øktene på vannet, og nå i den første fasen blir rytme og samkjøring viktige deler av programmet. Trenerne påpeker at de har jobbet en stund med kondisjonen og vil videreføre dette arbeidet også nå som roerne er kommet over i trening i båt.

- Vi har enda en del å jobbe med, men vi gleder oss til sesongstart med regatta på Årungen sør for Oslo den 10. og 11. mai sier Øyvind.

Testresultatene for uke 11 2014 finner du her: <http://roing.no/testresultater>

