

# Coach Clinic “RV de Krom”

Rens Salomé

Merel l’Ami

Sneller roeien

Meer  
vermogen

Minder  
afremmen

Sterker  
worden

Langere  
haal

In de haal

recovery

Verste punt  
erin

Verste punt  
eruit

Horizontale  
bewegingen

Constance  
snelheid

Recovery

Druk

# Coachen

“Gaat iets niet goed, dan gaat er in de fase daarvoor iets mis”  
En/of daarvoor....

Startpunt aanpassen: **begin van de recovery**

Daarmee begin van de haal verbeteren

“Als je voor niks hebt, ga je het achter ook niet krijgen”

# Recovery verbeteren

1. Armen strekken (stop 2)
2. Inbuigen (stop 3)
3. Glijden (houding vasthouden)

Wat ga je daar mee bereiken: makkelijker het verste punt breiken, zonder af te remmen.

# Teamwork

- In een 2 / 4 / 8 gaat het hard als iedereen hetzelfde doet
- [2004: HM4- Olympic Finals Athene](#)