



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Worldrowing Coaches Conference

Lőrincz Attila – szövetségi kapitány

Csepel,
2024.0.24.

Előadások

Malcolm Brown - Leeds Triathlon Group

Alistair Brownlee

Jonathan Brownlee

Lars Ljung SWE sífutó edző

Marit Björgen

Miért a triatlon és a sífutás?

Az evezés a legnagyobb aerob energia rendszert igénylő sportágak egyike...



Malcolm Brown

személyes háttere – kutatások 90'-es évek versenyzőinek elemzése

Konklúziók:

Népszerű távok(futás): 800m,1500m és 5000m(felnőtt táv)

Sikeres felnőttek jellemzően 800m és 1500m-n versenyeztek és arra edzettek, de ifiként kevésbé voltak sikeresek

Sikeres ifik jellemzőn 5000m-n versenyeztek és arra edzettek, de felnőttként kevésbé lettek sikeresek

**Alapozó "formative" évek edzőmunkája kiemelten fontos
"window of opportunity"
ezt 16-21 éves korra tette**

Malcolm Brown

Edzőmunka:

16 éves kortól

90' úszás

20km kerékpár (iskolába)

30' futás (ebédidőben)

20km kerékpár (iskolába)

heti 2x gyorsasági (anaerob és pliometriás)

heti 2x törzs erő és biomechanika

Malcolm Brown

Edzés munka:

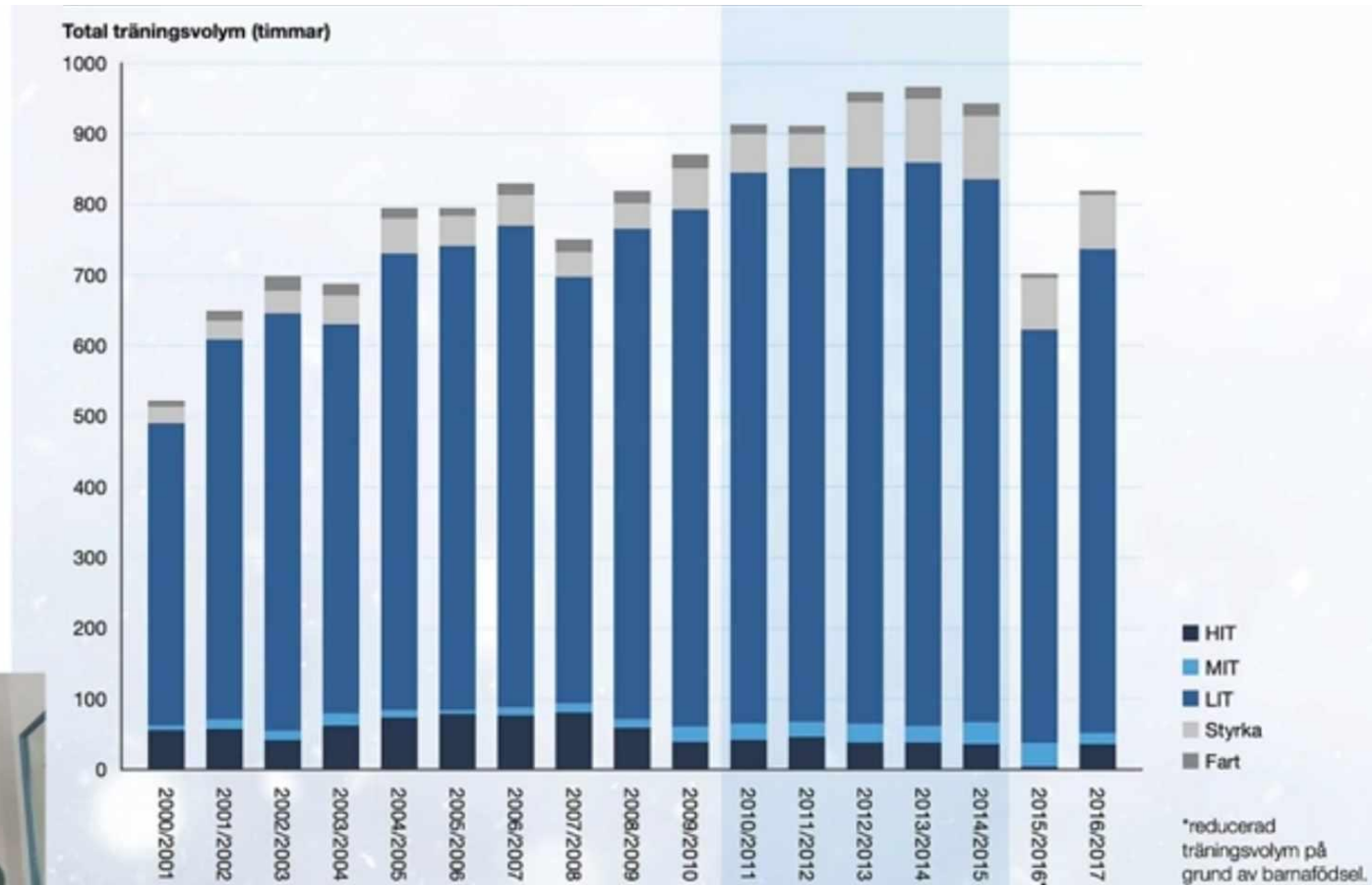
**Felnőtt korban - ez volt a központi téma
mennyit lehet elbírní
ők 35-37 óra/hét (25 éves kor fölött)**

elég nagy autonómiát hagy nekik

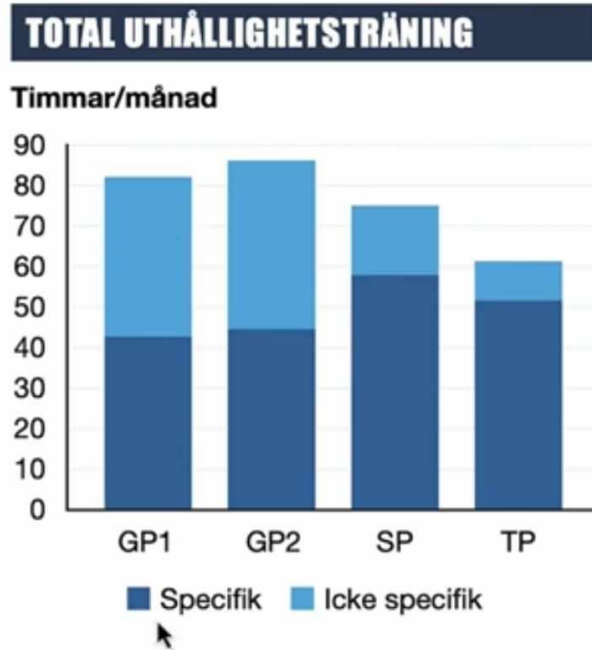
Kiválasztás:

**egyik oldalról van egy alap sportági kiválasztódás,
vannak alapból ügyesebb és gyorsabb versenyzők DE!
előbb utóbb a mentálisan a erősebb versenyzők érnek a
csúcsra, akik hosszú távon mentálisan is kibírják a sportágra
jellemző extrém edzés- és versenyterhelést**

Lars Ljung



Lars Ljung



Lars Ljung

				Knäböj	Ch	Frivänding	Hopp+sprint
Mån	1	RK/RF/L A3 (TSS)	LA1 Normal				
Tis	2	RKA1 Normal (impulser)	A1 Kebne				
Ons	3	Stak A3-	RFA1 Normal				
Tor	4	A1 Lång skidor	vila				
Fre	5	vila	vila				
Lör	6	RFA1 Normal (impulser)	RK Stak A1				
Sön	7	Rullband A3- 8 x 10min	LA1				
Mån	8	RFA1 Hög	vila				
Tis	9	vila	vila				
Ons	10	RF A1-A3 Ljung Sprint	LA1 Normal				
Tor	11	RFA1 Normal (impulser)	RK A1 banan				
Fre	12	A1 X löp+stak	vila				
Lör	13	RF A3- Skejt banan 8 x 4km	A1 Normal valfri				
Sön	14	vila	vila				



Köszönöm a figyelmet!

