

Aktivitetsplan Elite- og talentcenter Aarhus

Generelt

Vinter (december, januar og februar). Her vil der være fysisk træning på hverdage og teori i weekenderne. Sejltræningen i denne periode efter aftale. Primært vil sejltræningen finde sted i weekenden i denne periode. Den teoretiske undervisning kan omfatte træneruddannelse eller regelkurser, ligesom der i løbet af vinteren vil blive tid til individuelle udviklingssamtaler.

Lørdagstræning er planlagt i hele perioden, undtaget juleferie og DS-Tørtræningslejr. Aktiviteterne varierer alt efter vejret. Det aftales fra gang til gang hvorvidt der sejles eller snakkes teori. I denne periode prioriteres fysisk træning højt, med morgentræning tirsdag og torsdag samt styrketræning / fysisk træning mandag, onsdag og fredag eftermiddag.

Tidligt forår (marts og april) Træning på vandet alle weekender og fysisk træning på hverdage.

Perioden starter med Ice camp og Ice cup. Efterfulgt af fast træning i weekenderne. Her overgår vi så småt til hverdagstræning alt efter vind og vejr. Perioden slutter i påsken, hvor sejlerne forventes at sejle stævne udenlands eller deltage i DS-træningslejr. Fysisk træning prioriteres fortsat højt.

Forårssæson (maj og juni). Sejltræning og fysisk træning på hverdage og træning eller stævner i weekenderne. Hverdagstræning omfatter typisk klubtræning eller individuelle aftaler med gruppen af sejlere. Ligeledes vil der for nogle grupper være ETC faciliteret træning.

I denne periode er elitesejlerne tilbage på centret, og der vil typisk være to daglige træningspas, hvor det sidste pas primært fokuserer på de yngste sejlere.

Den fysiske træning prioriteres lidt lavere, med to ugentlige morgentræning og to eftermiddagspas efter behov.

Sommerferieperioden (juli og august). Træningen rettes mod forberedelse til internationale stævner for de enkelte klasser.

Alle klasser har de store internationale stævner i denne periode, hvilket afspejles i centerets aktiviteter. Planlægningen i denne periode vil foregå uge for uge. Der vil blive forsøgt skabt et overblik, når tiden nærmer sig.

Efterårssæson (september til midt oktober). Sejltræning og fysisk træning på hverdage fortsætter, med fokus på klassernes Danske Mesterskaber.

Ligesom forårssæsonen er der fortsat stor fokus på træningen, men der er også mange skift i denne periode, nogle sejlere skifter klasse eller danner nye makkerskaber. En stor del af træningen på vandet vil derfor fokuseres på at eksperimentere med nye tiltag af enhver art. Fysisk træning omfatter diverse fysiske screeninger i forberedelse til den kommende vinters træning.

Sent efterår (sidste del af oktober og november). Træning på vandet alle weekender og fysisk træning i hverdagen. Træningen på vandet vil i denne periode være klassespecifik. Perioden indledes med DS-uge 42 træningslejren. Eliten sejler på hverdage i dagtimerne, mens de yngre sejlere sejler i weekenderne. Den fysiske træning intensiveres med aktiviteter på alle hverdage.

ESAA – Morgentræning

Generelt

Morgentræningen tirsdag og torsdag udgør en del af det samlede tilbud på Elite- og talentcenter Aarhus. Det er obligatorisk for atleter på ESAA at deltage i morgentræningen. Træningstiden er fra kl. 8:00 -9:30, der er derfor som hovedregel ikke tid til sejlads i morgentræningen, derfor fokuseres der primært på den fysiske træning. Dog forsøger vi at inkludere kølbådssejlads eller jollesejlads en gang om ugen i perioden op til sommerferien.

Specifikt

Vi arbejder med et årshjul hvor vi arrangerer træningen, så den følger årets gang. Forår og efterår er en stor del af træningen lagt i skovene i den sydlige del af Aarhus (MTB eller orientering) eller på havnen ved Aarhus internationale sejlsportscenter. I vinterperioden (december til februar) vil vi typisk have en dag i sejlsportscenteret og en dag i Marselisborghallen. Om sommeren afholdes morgentræningen primært på Aarhus havn ved Aarhus internationale sejlsportscenter. Træningen vil i alle perioder have fokus på generel alsidig fysisk træning. Vi sigter mod at skabe et fundament, hvor den enkelte sejler kan håndtere de grundlæggende fysiske krav, der stilles ved valg af en elitekarriere.

Vi mener, at den enkelte udøver skal tage ejerskab for sin egen kampagne. Dog mener vi også, at man udvikler sig bedst i forpligtende fællesskaber - udviklingsmiljøer. ESAA er et af de miljøer, som den enkelte vælger til og forpligter sig til. Det betyder ligeledes at de aftaler der indgås med skole, kammerater og trænere forventes at blive overholdt.