

2000 meter løbs strategi

Ønsker du at sætte en personlig rekord eller at nå et specifikt mål, må du styre dig selv fra første ro tag og være lidt foran for hvert mærke (250/500m) uden at slå dig selv ihjel. Mistet tid kan være umulig at indhente. Det hele afhænger af, hvilke splits og tag/min du prøver at holde. Top Elite roere lægger ud i 40+ spm og fuld skrue, for derefter at lægge sig på 36-38 spm (banetempo) og afslutte med spurt i op mod 40 spm.



Der findes forskellige opfattelser af løbs strategi.

Mest almindelige taktik er, at første 500 meter split er hurtigste, sidste 500 meter næst hurtigste, anden 500 meter tredje hurtigst og tredje 500 meter langsomste. Forskellen imellem split er små, med kun ca. 4 sekunder fra hurtigste til langsomste.

En anden taktik, brugt blandt andet af Rob Waddell - New Zealand og Verdensmester både inde og ude - som ror med næsten lukkede øjne, koncentration om hvert tag, kroppen og rytmen. Rob prøver at ro med samme stroke per minut/spm, rytme og styrke i hvert tag over hele banen og dermed få samme 500 meter split tider.

Pace Guide

Følgende er en test protokol opfundet af det Franske Roforbund, som forsøger både at maksimere og forudsige et 2000 meter løbs resultat. Denne protokol bruges dagen før et 2000 meters løb eller test. Ud fra resultater kan der lægges en løbs strategi, som roeren skal følge.

Test protokol:

Dagen før en 2000 meter test, udføres 3 maksimal test, først over 100 meter, derefter over 500 meter. Pause imellem test er 15 minutter aktiv roning (lav intensitet). Efter 500 meter test udføres en rimelig lang afroning med lav intensitet.

100 meter test bruges til analyse af maksimale hastighed, og 500 meter test bruges til at planlægge løbs hastighed for 2000 meter løb eller test.

Tabellen nedenunder angiver mål for hver 500 meter tid baseret på 500 meter test tiden. 100 meter tiden bruges til fastlægning af hvor hurtigt, der kan lægges ud i de første 10 -15 sekunder.

Franske Roforbunds 2000meter løbs strategi baseret på 500 meter test

500m test	1st 500m (92%)	2nd 500m (88%)	3rd 500m (88%)	4th 500m (91%)	Predicted 2,000m
1:15	1:21.5	1:25.2	1:25.2	1:22.4	5:34.4
1:16	1:22.6	1:26.4	1:26.4	1:23.5	5:38.9
1:17	1:23.7	1:27.5	1:27.5	1:24.6	5:43.3
1:18	1:24.8	1:28.6	1:28.6	1:25.7	5:47.8
1:19	1:25.9	1:29.8	1:29.8	1:26.8	5:52.3
1:20	1:27.0	1:30.9	1:30.9	1:27.8	5:56.7
1:21	1:28.0	1:32.1	1:32.1	1:29.0	6:01.2
1:22	1:29.1	1:33.2	1:33.2	1:30.1	6:05.6
1:23	1:30.2	1:34.3	1:34.3	1:31.2	6:10.1
1:24	1:31.3	1:35.5	1:35.5	1:32.3	6:14.6
1:25	1:32.4	1:36.6	1:36.6	1:33.4	6:19.0
1:26	1:33.5	1:37.7	1:37.7	1:34.5	6:23.5
1:27	1:34.6	1:38.9	1:38.9	1:35.6	6:27.9
1:28	1:35.7	1:40.0	1:40.0	1:36.7	6:32.4

1:29	1:36.7	1:41.1	1:41.1	1:37.8	6:36.9
1:30	1:37.8	1:42.3	1:42.3	1:38.9	6:41.3
1:31	1:38.9	1:43.4	1:43.4	1:40.0	6:45.8
1:32	1:40.0	1:44.6	1:44.6	1:41.1	6:50.2
1:33	1:41.1	1:45.7	1:45.7	1:42.2	6:54.7
1:34	1:42.2	1:46.8	1:46.8	1:43.3	6:59.1
1:35	1:43.3	1:48.0	1:48.0	1:44.4	7:03.6
1:36	1:44.4	1:49.1	1:49.1	1:45.5	7:05.1
1:37	1:45.4	1:50.2	1:50.2	1:46.6	7:12.5
1:38	1:46.5	1:51.4	1:51.4	1:47.7	7:17.0
1:39	1:47.6	1:52.5	1:52.5	1:48.8	7:21.4
1:40	1:48.7	1:53.7	1:53.7	1:49.9	7:25.9
1:41	1:49.8	1:54.8	1:54.8	1:51.0	7:30.4
1:42	1:50.9	1:55.9	1:55.9	1:52.1	7:34.8
1:43	1:52.0	1:57.1	1:57.1	1:53.2	7:39.3
1:44	1:53.0	1:58.2	1:58.2	1:54.3	7:43.7
1:45	1:54.1	1:59.3	1:59.3	1:55.4	7:48.2
1:46	1:55.2	2:00.5	2:00.5	1:56.5	7:52.7
1:47	1:56.3	2:01.6	2:01.6	1:57.6	7:57.1
1:48	1:57.4	2:02.7	2:02.7	1:58.7	8:01.6
1:49	1:58.5	2:03.9	2:03.9	1:59.8	8:06.0
1:50	1:59.6	2:05.0	2:05.0	2:00.9	8:10.5
1:51	2:00.7	2:06.2	2:06.2	2:02.0	8:14.9
1:52	2:01.7	2:07.3	2:07.3	2:03.1	8:19.4
1:53	2:02.8	2:08.4	2:08.4	2:04.2	8:23.9
1:54	2:03.9	2:09.6	2:09.6	2:05.3	8:28.3
1:55	2:05.0	2:10.7	2:10.7	2:06.4	8:32.8
1:56	2:06.1	2:11.8	2:11.8	2:07.5	8:37.2
1:57	2:07.2	2:13.0	2:13.0	2:08.6	8:41.7
1:58	2:08.3	2:14.1	2:14.1	2:09.7	8:46.2
1:59	2:09.4	2:15.2	2:15.2	2:10.8	8:50.6
2:00	2:10.4	2:16.4	2:16.4	2:11.9	8:55.1
2:01	2:11.5	2:17.5	2:17.5	2:13.0	8:59.5
2:02	2:12.6	2:18.7	2:18.7	2:14.1	9:04.0
2:03	2:13.7	2:19.8	2:19.8	2:15.2	9:08.5
2:04	2:14.8	2:20.9	2:20.9	2:16.3	9:12.9
2:05	2:15.9	2:22.1	2:22.1	2:17.4	9:17.4
2:06	2:17.0	2:23.2	2:23.2	2:18.5	9:21.8
2:07	2:18.0	2:24.3	2:24.3	2:19.6	9:26.3
2:08	2:19.1	2:25.5	2:25.5	2:20.7	9:30.8
2:09	2:20.2	2:26.6	2:26.6	2:21.8	9:35.2
2:10	2:21.3	2:27.7	2:27.7	2:22.9	9:39.7
2:11	2:22.4	2:28.9	2:28.9	2:24.0	9:44.1
2:12	2:23.5	2:30.0	2:30.0	2:25.1	9:48.6
2:13	2:24.6	2:31.2	2:31.2	2:26.2	9:53.0
2:14	2:25.7	2:32.3	2:32.3	2:27.3	9:57.5
2:15	2:26.7	2:33.4	2:33.4	2:28.4	10:02.0
2:16	2:27.8	2:34.6	2:34.6	2:29.5	10:06.4
2:17	2:28.9	2:35.7	2:35.7	2:30.6	10:10.9
2:18	2:30.0	2:36.8	2:36.8	2:31.7	10:15.3
2:19	2:31.1	2:38.0	2:38.0	2:32.8	10:19.8
2:20	2:32.2	2:39.1	2:39.1	2:33.9	10:24.3

