Sprint & maratonteamet 07-08

DEL 1
Breddelitläger SYD 7-9 okt 2022
Evedal - Växjö

Team SYD: Linneá Johansson, Astrid Sjöström, Alma Larsson, Esther Uppenberg, Rut Stening, Meja Arvidsson, Alice Hallqvist, Oda Värendh, Elsa Ullman, Alvar Matikainen, Viktor Johansson, Wiggo Eklund, William Falkenström, Alvin Dahlberg, Gustav Aläng, Storm Siverbrant, Adrian Lacko, Oskar Bergqvist

18 st

Sprint & maratonteamet 07-08

DEL 1
Breddelitläger MITT 7-9 okt 2022
Katrineholm

Team MITT: *Anton Braag, Egon Braag, Oscar Hellgren, Samir Alia, Rocky Månberg, Dmitrij Tinis, Otto Löfdahl, Måns Ronder, Tamim Najimi, Linus Blomberg, Sigge Magnusson, Olle Gedda, Selma Adem, Elvira Henriksson, Amelia Lundborg, Linnea Sandnell, Meja Lindén, Hilda Lindeberg, Ellen Kjellgren Nilsson, Tilda Sundström, Ilse Nyqvist, Hannah Marek*

22 st

Sprint & maratonteamet 07-08

DEL 1
Breddelitläger MITT 7-9 okt 2022
Luleå

Team NORR: *Alina Lindberg, Elmo Lindberg, Hjalmar Johansson, Rebecka Blixt Rönnqvist, Viktor Ek, Matilda Blixt Rönnqvist, Albin Karlsson*

7 st

Mästerskapsmedaljer

VM 5st
2 VM guld
2 VM silver
1 VM brons

EM 2st
1 guld
1 brons

U23 VM 3st
1 guld
2 silver

U23 EM 2st
1 silver
1 brons

TOT 12st

...edaljer!

...C 1 Prag
...uld Short track
...la
...ons short track
...lde
...uld Maraton Ella

...m Melina/Martin

...er
... Melina/Martin
...ed lyft Melina

...raton NM

11 GULD 2 GULD
13 Silver 1 silver
13 Brons

U23 EM

K1 500m
Silver Melina

K1 500m
Brons Dennis

EM GULD!!!

Först i mål
U23 EM

K1 maraton
Melina

K2 maraton
Melina/Johanna

VM GULD!!!

K1 5000m
Joakim

VM Silver

EM Brons

K1 200m
Petter

U23 VM Silver

K2 1000m
Eric/Erik

U23 VM Silver

K1 5000m
Melina

VM GULD!!!
VM GULD!!!
VM Silver

K1 shorttrack, maraton
U23 & sen

VM Brons

K2 maraton
Melina/Johanna

Presentation av er & ledarteamet

Norr
Joel Elenius
Elina Lineruth

Mitt
Lovisa Sandström
Conny Edholm
Kalle André
Stöd: Moa Wikberg & Anton Andersson

Syd
Åsa Eklund
Ebba Thor
Stöd: Ardis Luda, Yahia , Janko,
Magnus S

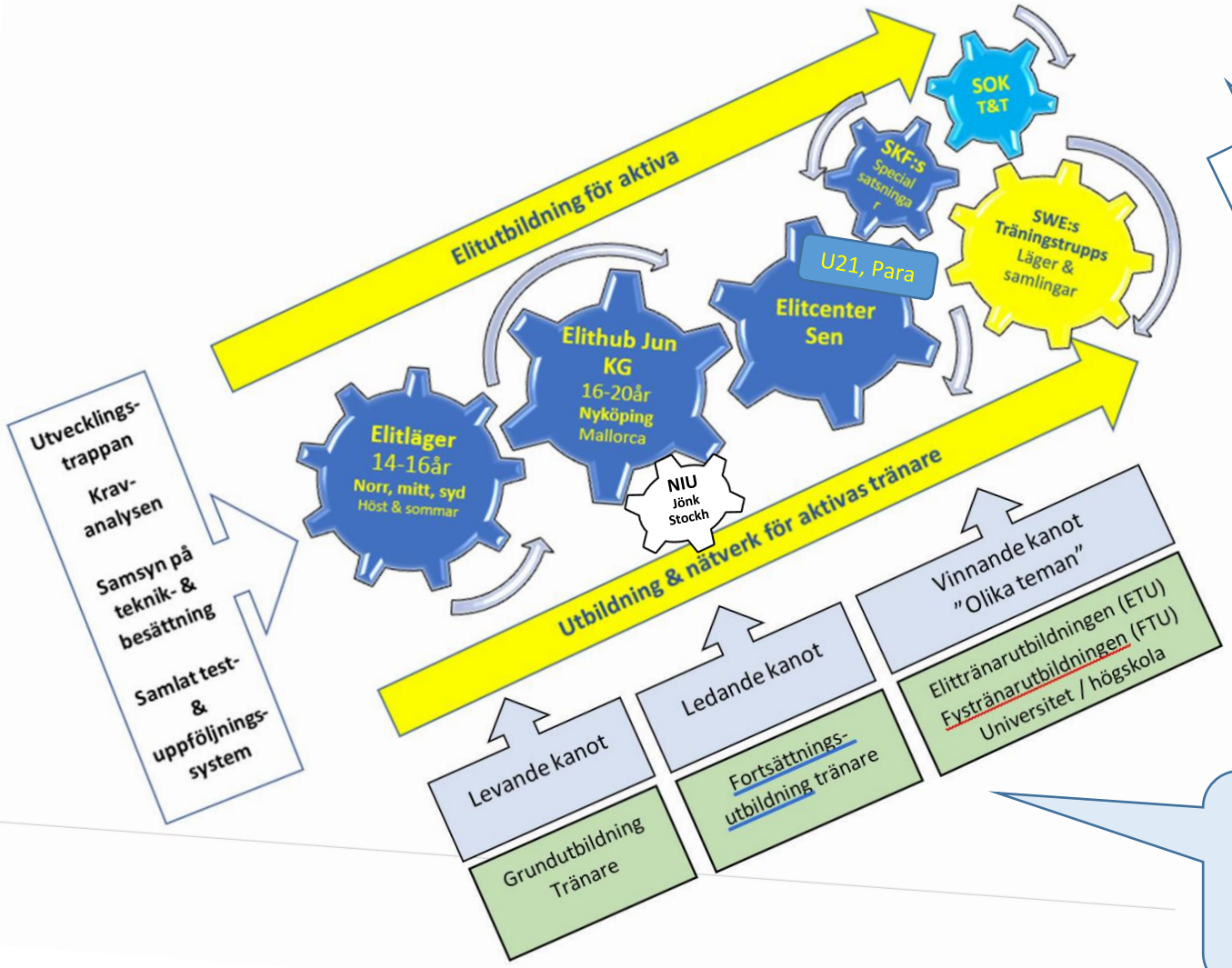
Sprint & maratonteamet 07-08

Syfte
Den 1:a okt 2021 startade Svenska Kanotförbundet upp en långsiktig satsning i syfte att lyfta svensk kanot inom sprint och maraton med sikte mot framtiden. På ungdomsnivå är syftet att stimulera till goda utvecklingsmiljöer ute i klubbarna där de aktiva trivs och har möjlighet att utvecklas både som människor och idrottare.

Inriktning
Breddelitsatsningen är en tränings- och utbildningssatsning riktat till både aktiva och tränare. Utbildningsmässigt ligger fokus på ”rätt träning i rätt ålder”, teknik- och besättningskompetens.

Mål
- Att ni lär känna varandra inom regionen, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
- Fler ungdomar som tränar regelbundet i enlighet med utvecklingstrappan, utvecklar sin kapacitet och kanotfärdighet samt erhåller kunskap om träning, teknik och besättning.
- Fler utbildade tränare, tränarnätverk samt ökat samarbete mellan klubbarna.
- Att ni utvecklas både som människor & kanotister under året!!!

Röda tråden i SKF:s ”Träningssystem” för att utveckla ungdomar till framgångsrika seniorer



Mål

Välmående aktiva med adekvat kapacitet, kunskap och erfarenhet för att ta medalj på mästerskap

Aktiva som tar ansvar för sin egen satsning och styr denna i samarbete med tränare och lämpliga resurspersoner.

Aktiva som är ambassadörer för sin sport

Tränarutbildningen/ nätverket löper årsvis – okt – sep och följer de olika träningscyklerna & avslutas med utvärdering/summering

Vilken koppling har satsningen mot ungdomslandslaget?

Nr 1
Satsningen är en tränings- och utbildningssatsning som är förberedande mot framtida elitsatsning.
Det är ingen uttagning eller förutsättning för att i sommar tas ut iungdomslandslaget.

Koppling mot ett framtida landslag är följande:
Ge er chans att höja er besättningskompetens – kunna paddla med många olika & på olika platser
Ge er en chans att utveckla er teknik
Ge er kunskap som behövs för en framtida satsning
Ge er en chans att lära känna nya aktiva och utveckla goda teambeteenden som är gynnsamma i ett landslag.
Ledarna från U 16 landslagsledarteamet får chans att lära känna er, se hur ni paddlar, beteer er och agerar i ett team.

Uttagningen till U-landslaget
Sker i vår/sommar utifrån era resultat & beteenden på de uttagningstävlingar och testlopp som anges i februari.

Breddelitläger 1

Syfte: Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna teknik, besättning och allmän träning

Inriktning teori & praktik:

Träningsdagboken, Grunder i teknik & besättningskompetens, vikten av bra uppvärmning, intro funktion, gymnasielösningar med kanotinriktning

Mål: Att starta upp grupprocessen & **ha kul** tillsammans
Få förståelse för Teknikens grunder, grunderna i besättningskompetens
Köra 3 besättningspass, prova olika sittpositioner & besättningsövningar
Få förståelse för uppvärmningens olika faser och dess betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv
Lärt dig namnen på minst hälften av gruppen, lärt känna minst två nya aktiva

Lägerramar

Vi passer tiderna – extra viktigt när det är kallt

Har med oss rätt utrustning

Kommunicerar konstruktivt med varandra

Välkomnar alla & behandlar varandra väl!

Träningsdagboken

	Semester	Hårt						Tid i repsektive fart									km	Antal		Kanotty		
V 30	Kvalité	Aktivitet	Pass	Sömn	Puls	Känsla	Kommentar	1	2	2+	3	3+	4	5	200	Max	Tot	Pad	Start	Impuls	K1	Ergo	K2
Mån	Snabbhet / Start	Paddling	4*20/2:40, 4*15/2:45, 4*15/2:45 (max/1), setvila 5 min, stilla start nr 3 & 4 varje set – sträva efter 16 km/h | Maxfart 16,1 km/h	9	50	0	Bra känsla trots uppehåll. Tröttnade sista setet	42	10		2		1			3	58	6,3	6		1		
																	0					
	Styrka	Gym	3*5 rep 2 drag, 1 press, bål + rörlighet			0	Bra pass, ingen värk på passet										0					
Tis	Anaerob kapacitet	Paddling	3 set (30/60/30/60/30) (max/1), setvila 8 min – våga satsa & bli riktigt trött! Stilla start nr 1 i varje set	11	51	0	Bra puls, bra känsla, bra kämparanda	23	15		2		1			3	44	4,9	3		1		
																	0					
	Aerob uth	Paddling	3 set 10*60/30 (2/1), setvila 2 min			0	Fokus på känsla och teknik	21	35								56	7,9			1		
Ons	Styrka / teknik	Paddling	2 set 6*90/30 (2+/1), 2 set 4*30/90 (4/1) med 1 liten boll. Setvila 2 min	9	51	0	Bra känsla, kände mig stark	23	5	18			4				50	6,1			1		
	CK (LI/MI)	MTB	Grusväg runt Lersjön, naturliga intervaller			0											0					
	Aerob uth (T)	Paddling	2 set (3, 2, 1, 1, 2, 3 min) (3), vila 1 min. Setvila 3 min			0	Lite trött, men ett riktigt bra pass med fint fokus	18	7		24						49	7			1		
To				8,5	51												0					
	Återhämtning	Vila															0					
																	0					
Fre	Fartkontroll	Paddling	10*30 sek (4) vila 2:30. Setvila 5 min. 1*30 sek all-out	9,5	51	0	Kul pass och bra feeling	28	10		2		6			1	47	5,3			1		
																	0					
	Styrka	Gym	3*5 rep 2 drag, 1 press, bål + rörlighet			0	Stark, Ronnie var med										0					
Lö	Lopp / Aerob uth	Paddling	Bra uppv. 1*100 m (max), vila 15 min, 1*200 m (max), vila 6 min, 1*200 m (4). 16 min (2) | Tider: 26,4 sek | 52,4 sek | 50,4 sek	9	50	1	Sirap på uppvärmningen, men bra grepp och fart	10	35					1		2	48	6,6	2		1		
							Maxfart 15,9 km/h (100 m)										0					
	Aerob uth (3+)	Paddling	4 set 4*60/30 (3+/1) vila 4 min mellan set			1	Fint fokus och känsla	19	10		1	16					46	6,8			1		
Sön																	0					
	Återhämtning	Vila															0					
																	0					
							Totalt:	184	##	18	31	16	12	1	0	9	398	50,9	11	0	8	0	0

Tot pass:	

Varför ska jag skriva träningsdagbok?

Ha koll på:
Vad jag har tränat, hur mycket jag tränat, vilat & varit sjuk & vilket respons kroppen gett på denna träning

Lära om mig själv:
Ett bra sätt att lära om mig själv & hur jag fungerar

Vilken träning svarar jag bra på, formtoppning mm

Hjälp för:
Analys & reflektion
Objektiv fakta
Se mönster…

Kul att följa sin utveckling!
En trygghet!
Ger medvetenhet!

Hjälp i träningsplaneringen
En hjälp för mig & min tränare att utveckla min träning, få rätt progression
o s v

Hur skriver man träningsdagbok?

Jag började när jag var 14 år
Använde ett blädderblock

Vecka 40
Måndag: Cykel 40mi
Tisdag: Paddling fartlek 10km
Onsdag: Skolgympa Orientering 6km
Torsdag: Cirkelstyrka & hinderbana 1h

På KG hade vi ett exelark

Idag
Skriver i ett excelark & laddar upp all träning från min garmin till Training Peaks

Nu är följande viktigt
Kommentarer
Tid & antal pass i olika träningskvalitéer
Sömn antal timmar
Vilodagar
Formkänsla

Varför önskar vi att ni rapportera till SKF?

SKF behöver få en bild av hur träningsinsatsen ser ut idag i respektive ålder

Detta ger möjlighet till analys & förslag på förbättringsinsatser för att SWE ska bli bättre på tävlingsbanan

Är stöd för landslagstränarna när ni kommer in i SKF:s träningssystem – för att anpassa träningen efter er träningsbakgrund

Vad ska du rapportera till SKF?

Antal pass per vecka
Paddling/ergo
Konditionsträning
Styrketräning
Övrig träning

Antal km
Paddling/ergo
per vecka

Antal
Sjuk/skadedagar
Vilodagar
per vecka

Hur?

Start den 1 okt 2022 till 30 sep 2023

Summering sker 4:a gånger per år & slutgiltigt 1 okt 2022 via ett digitalt formulär som ligger på hemsidan + mailas ut

Valfritt
Total tid per vecka
Paddling/ergo
Konditionsträning
Styrketräning
Övrig träning

En hjälp till träningsdagbok

Kan skrivas/dokumenteras på flera olika sätt
Klockor, olika typer av träningsdagböcker
Här är ett förslag:

Månad	Paddling/Ergo			Kondition		Styrka		Övrig träning					
Oktober	Antal pass	tid (min)	Km	Antal pass	Tid (min)	Antal pass	Tid (min)	Antal pass	Tid (min)	Beskrivnig	Vila	Sjuk	Kommentarer
1	1	65											Bra pass!
2				0,5	30								
3						1	75						
4	1	70											
5				1	60								
6								1	60	Fotboll			Kul med fotboll
7	1	65											
8											1		Mycket i skolan - prov i morgon - vilade
9													
10													

Månad	Paddling/Ergo			Kondition		Styrka		Övrig träning					
Alla	Antal pass	tid (min)	Km	Antal pass	Tid (min)	Antal pass	Tid (min)	Antal pass	Tid (min)	Beskrivnig	Vila	Sjuk	Kommentarer
Summering	**3**	**200**	**0**	**1,5**	**90**	**1**	**75**	**1**	**60**	**0**	**1**	**0**	

Teknik

Teknikens Grunder

Timing, rytm & avslappning

Grundnyckel nr 1
Använd hela kroppen
Stora muskelgrupper
Ben, säte & bål

Grundyckel nr 2
Paddelbladets position
vid kraftinsats är central

Grundförutsättningar
”Rätt bild, känsla” – hjärnan styr kroppen…
Balans i kanoten, rätt sittställning & utrustning.
Funktionell rörlighet, koordination, styrka & uthållighet

Faserna

ISÄTT **Förutsättning för effektiv drivfas**	DRIV **Framåtdrivande kraftfas**	GLID **Återhämtnings- & laddningsfas**
Fäste & stabilitet!	Timing vid kraftinsats! Ben-höft-bål – arm & paddel	Fart, rytm & avslappning!
FÖRUTSÄTTNINGAR ”Rätt” inställningar sits & fotstöd. Rörlighet – ben, höft, bål, axel. Balans ”Rätt” isättsvinkel - positiv Få ”hävkänsla”/fäste & stabilitet	**FÖRUTSÄTTNINGAR** ”Rätt” inställningar sits & fotstöd. Rörlighet – ben, höft, bål, axel. Rätt isätt med paddeln – balans. Bål- & skulderstabilitet. Timning – ben, höft, bål, arm Paddel (händer) framför kroppen.	**FÖRUTSÄTTNINGAR** Balans Avslappningsförmåga Följsamhet & rytm Rörlighet – ben, höft, bål, axel

Morgondagens besättningspass

Syfte: **Ge kunskap & förståelse för grunderna i besättningspaddling, lära känna varandra i kanoten, utmana balansen & rörelsemönstret, prova olika fartspann samt ge exempel på hur man kan träna för att få till det i praktiken**

Inriktning: **Teori & praktik kring besättning med fokus på teknikens grunder samt teknikövningar & kortare intervaller i olika farter**

Mål: **Att alla aktiva deltar på teoriblocket & får en teoretisk bakgrund, genomför besättningspasset & får en egen upplevelse att relatera till samt utvärderar/reflekterar sitt genomförande efter passet med en tränare**

Pass

08:00 Teori – besättningskompetens – grunder

09:00 Färdigställa kanoterna (K4 / K2)

09:15 Uppv land

Uppv Del 1 Lätt paddling 1km (till öarna i Växjö - X visar vägen för att undvika stenar)

Del 2: 2*2min (2+) markerat, vila 30sek, 2*1min (3) markerat, vila 1 min, 2*30sek (4) vila 60, 2*15sek flyg max vila 1:45

Teknikövn Ryss 1, 2, 3 två dutt mot örat med lufthanden, enarmsdrag hö/vä, hög armföring – släpp ner, blunda

Uppv del 2 2*2min (2+) markerat, vila 1min, 2*1min (3) markerat, vila 1 min, 2*30sek (4) vila 60, 2*15sek flyg max vila 1:45

Teknikövn Enarmsdrag två varje sida, Alla paddlar själva 30’’, Successiv fartökning – styrs bakifrån först nr 4, nästa drag nr 3 o s v

Avslut 5*1min (3+) vila 30sek, 2*20sek flyg max + 1km nedpaddling

Lördag morgon

Besättningskompetens

TEAMARBETE

KOMMUNIKATION

ANPASSNINGS-
FÖRMÅGA

POSITION - ROLL

HANTERA SKILLNADEN
K1/K2/K4

HUR DRIVA BÅTEN
KRAFTINSATS, TIMING

GRUND
BALANS & STABILITET
SAMMA BILD HUR UTFÖRANDET SKA VARA

Roller

1:a brunn
- Sätta upp båten
- Tydlig kontrollerad teknik
- Lugn och håller plan/raceplan

2:a brunn
- Förstärka 1:ans jobb
- Följsam / god timing

3:e brunn
- Bra på att följa
- Stabilisator
- Förmåga att fästa paddeln
- Motor
- Kommunikatör

4:e brunn
- Skjuta fram hela besättningen
- Förmåga att fästa paddeln
- Explosiv – kunna hitta fäste

Besättning

VARFÖR TRÄNA MYCKET BESÄTTNING?

VARFÖR KUNNA HANTERA ALLA POSITIONER?

KARAKTÄRISTISKT FÖR EN BRA BESÄTTNINGSPADDLARE?

VIKA UTMANINGAR MÖTER NI VID BESÄTTNINGSTRÄNING?

Teamarbete
Engelska Teamboat – innebörd ett team ska röra sig tillsammans som en enhet

Vad krävs då av teammedlemmarna?
- Vilja att göra det bästa för båten
- Offra sig för varandra
- Göra varandra bra
- Vilja till anpassning - träna på att känna in hur gör de andra hur kan jag anpassa mig till dem

Vad skiljer besättning mot K1
1. Du ska synkronisera ditt kroppsarbete & kraftinsats med 1 eller 3 andra
2. Stabiliteten påverkas av allas kroppsrörelser
3. Vattnet rör sig fortare – leder till att draget går fortare genom vattnet
4. Konsekvens - Du behöver kunna utveckla kraft i en högre rörelsehastighet.
5. Ni behöver ha en gemensam plan bade på träning & tävling - alla behöver veta vad ni ska göra & hur.

Varför vill vi att ni tränar mycket besättning?
Individperspektivet
- Lära sig jobba i team, nytta i framtiden både i kanotkarriären & i livet
- Bra för K1 utvecklingen, hitta effektiva darg, kunna skapa kraft i en högre hastighet
- Utvecklar Teknik, balans & fysik
- Är fantastiskt roligt när man får flyt
- Berikande att göra något tillsammans både i med & motgång!

Landslagsperspektiv
- Flest platser på mästerskap (OS 6:1, VM 10-11:4 men ofta kombi i K1)
- SWE vill ta en plats i toppen igen!**?**

Vad vill vi ni ska träna på – Lära Er!
Sitta på alla olika positioner
Anpassa er till varandra
Göra varandra bra
Kommunicera konstruktivt
Utvecklar er bålstabilitet – central för kraftöverföring & stabilitet
Timing & rytm

Gymasiemöjligheter med kanotinriktning

Kanotgymnasiet Nyköping - RIG

Ansökan ska vara inne 15 dec
Kontakt:
Alexander Öström, Tränare
076-77 77 521
alexander.ostrom@larare.nykoping.se

Sanda, Jönköping - NIU

Ansökan ska vara inne 1 dec
Kontakt:
Sofia Paldanius
073-694 06 20
sofia.paldanius@jonkoping.se

Malmö Idrottsgymnasium

Stockholms idrottsgymnasium - NIU

Ansökan ska vara inne 1 dec
Kontakt:
Linda Härefeldt
073-416 89 21
linda@brunnsviken.onmicrosoft.com

Gymasiemöjligheter med kanotinriktning

Malmö Idrottsgymnasium

Malmö Idrottsgymnasium

Vårt motto "från idrottsklass till världsklass" innebär att vi ger våra elever möjlighet att förverkliga sina drömmar, både vad gäller studier och elitidrott.

Hos oss får du som elitidrottare optimala förutsättningar att kombinera din gymnasieutbildning med en seriös satsning på din idrott. Malmö Idrottsgymnasium är regionens ledande idrottsgymnasium med tydligt fokus på idrott på skolans villkor.

Kontaktpersoner
Magnus Ljungberg
070-288 17 95
mange@paddelkraft.se

Susanne Gunnarsson
070-492 74 53
susanne_gunnarsson@hotmail.com

Eftermiddagens besättningspass

Syfte: **Ge kunskap & förståelse för grunderna i besättningspaddling, lära känna varandra i kanoten, utmana balansen & rörelsemönstret, prova olika fartspann samt ge exempel på hur man kan träna för att få till det i praktiken**

Inriktning: **Aerob uthållighet med inslag av teknikövningar och fartökningar**

Mål: **Att kunna slappna av i besättnigen och hitta timningen samt att utvärderar/reflekterar sitt genomförande efter passet med en tränare**

Pass

15:45 Kanoterna är inställda och klara (K4 / K2)

14:45 Uppv land

Uppv Del 1 Lätt paddling 1km – kom in I kanoten
Del 2: 2*2min (2+) markerat, vila 30sek, 2*1min (3) markerat, vila 1 min, 2*30sek (4) vila 60, 2*15sek flyg max vila 1:45

Pass **5***70/20 (2+) markerat, blunda nr 2, 3 & 4, vila 2min
5*70/20 (3+), vila 2 min
5*70/20 (2+) kraftfulla enarmsdrag hö/vä varannan int, vila 2min
5*30/20 (3+), vila 2min

Avslut 2*30sek flyg 500m fart vila 90sek, 2*20sek flyg max + 1km nedpaddling

Söndag morgon

Uppvärmning

Uppvärmning - 3 faser

1. Komma igång
2. Uppmjukning
3. Anpassning

Vad händer i kroppen?

Uppvärmningens betydelse för min prestation och skadeförebyggande

Sön FM besättningspass SYD

Syfte: **Jobba på bitar som vi sett under lördagen**

Inriktning: **Aerob uthållighet med inslag av teknikövningar och fartökningar**

Mål: **Att få besättningen att fungera utifrån besättningskompetenserna kommunikation, timning & avslappning**

Pass

09:15 Kanoterna är inställda och klara (K4 / K2)

09:15 Uppv land

Uppv Del 1 Lätt paddling 1km – kom in I kanoten
Del 2: 2*2min (2+) markerat, vila 30sek, 2*1min (3) markerat, vila 1 min, 2*30sek (4) vila 60, 2*15sek flyg max vila 1:45

Pass 1, 2, 3,4, 5min (3), 4*45/15 smalt grepp, brett grepp, paddla högt, paddla lågt, 5, 4, 3, 2, 1min (3)

Avslut 1km nedpaddling

Söndag lunch

Utvecklingstrappan, nivå 2 & 3 – Levande träning

Utvecklingstrappa Svenska Kanotförbundet 2005	**Lekande träning** Lek stadiet *Skapa intresse…*	**Levande träning** Grund- & uppbyggnadsstadiet *Bygga motorn & rörelseschemat…*		**Ledande träning** Kapacitetsutvecklingsstadiet *Trimma & optimera motorn…*		**Optimerings träning** Hög prestationsstadiet *Få ut effekten!* *Bäst när det gäller!*
Ålder	**10-12 år**	**13-14 år**	**15-16 år**	**17-18 år**	**19-23 år**	**24 år –**
Fokus	*- Lek & rörelseglädje!* *- Kanot & vattenvana* *- Balans* *- Koordination* *- Allmän motorik* *- Allmän grundträning*	*- Lek & träningsglädje!* *- "Paddelskolning"* *- Teknik & balans* *- Kanotfärdighet* *- Besättningsintroduktion* *- Allmän grundträning*	*- Utmaning & variation!* *- Teknikutveckling* *- Aerob utveckling* *- Besättningsutveckling* *- Alla distanser* *- Allmän styrka*	*- Träna för att orka träna!* *- Ökad träningsvolym* *- Struktur & planering* *- Teknikutveckling* *- Aerob utveckling* *- Styrkeutveckling*	*- Kapacitetsutveckling!* *- Stor träningsvolym* *- Specifik kanotträning* *- Samtliga kvalitéer* *- Bålstabilitet* *- Mental & taktisk utveckling*	*- Prestation!* *- Ökad intensitet* *- Mer tid i tävlingsfart* *- Söka nya vägar* *- Individuellt upplägg* *- Specialisering*
Träningsinsatts Antal pass/v & h/år	1-3 pass / vecka + Spontan aktivitet	3-6 pass / vecka 200-300 h + spontanidrott	6-8 pass / vecka 300-400 h + spontanidrott	6-12 pass / vecka 400–500 h	8-18 pass / vecka 550-750 h	8-18 pass / vecka 750–900 h
Antal träningsveckor		> 46 v / år	46-48 v / år	47-48 v / år	≈ 48 v / år	≈ 48 v / år
Paddelsäsong	1:a maj – 1:a septembe	1:a april – 1:a november	15:e mars – 15:e nov	1:[illegible] mars – 1:a december	15:e februari – 1:a december	15:e februari – 1:a december
Antal mil i kanoten	> 20 mil	> 100 mil	225-300 mil	325-375 mil	400-525 mil	> 525 mil
Gynnsamt att utveckla	Balans & rytm Koordination Reaktionsförmåga Frekvenssnabbhet	Tekniska färdigheter. Snabbhet Allmän styrka Allmän aerob uthållighet	Aerob uthållighet centralt Snabbhet Allmän styrka	Aerob uthållighet C & L Snabbhet Grund styrka	Aerob uthållighet C & L Max styrka Anaerob uthållighet Mentala färdigheter	Aerob uthållighet lokalt Anaerob uthållighet Snabbhet Explosiv styrka
Kanotfärdighet	Manövrera kanoten Välta & vända kanoten Provat K2 el K4	Balans i tävlingskanoten Balans i K2 & K4 Sidtag & stöttning. Förstå grundtekniken Behärska teknikövningar Behärska startmoment K1	Behärska: Grundteknik i K1 Grundteknik i K2/K4 Startmoment K2/K4 Olika väderförhållanden Alla positioner i K2/K4 Våghängning	Behärska: Tekniken i tävlingsfart Tekniken oavsett väder. Fartkontroll (1-5) 200m → maraton distans Få ut max på samtliga positioner K2 & K4	Effektiv & avspänd teknik. Hög besättningsfärdighet Utvecklade tävlingsrutiner & lopplan.	Optimerad teknik Optimerad besättnings-färdighet Optimerade tävlingsrutiner & lopplan.

Information – vad kommer härnäst

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
7–9 okt	fre 18.00–sön 16.00	Breddelitläger 1	Norr (Luleå) Mitt (Katrineholm) Syd (Växjö)
14 nov	20.00–21.00	Föreläsning Petter Menning	Digitalt, klicka här
19 okt	kl 20	Sömnföreläsning, Christine Ekdahl Clementson	Digitalt, klicka här
v. 03–05		*Klubb- och fysmästerskapen*	*Hemmaplan*
24 jan	20.00–21.00	Föreläsning Melina Andersson	Digitalt, klicka här
18–21 maj	tor 12.00–sön 14.00	Breddelitläger 2	Norr (Luleå) Mitt (Katrineholm) Syd

Fysmästerskapen

- Coopertest 3000m
- Styrka – chins, dips, hängande benlyft
- Funktion – rak planka, sidoplanka, tuppen
- 500m ergo

Information/medskick

Träning i höst & vinter – Nu har ni chansen!

1. Kontinuitet
2. Håll i paddlingen så länge det går
3. Kör besättning minst 1 gång per vecka
4. Satsa på konditionsträningen – löpning, skidor, rodd, cykel, stavgång mm
5. Träna styrka för hela kroppen, gärna lite kroppsstyrka varje dag

Testa dig på 3000m löpning, styrke- och funktionsövningarna på nån träning i okt

Kom ihåg att skriva träningsdagbok!

Teknik

Vill du få feedback på din teknik? Ladda upp teknikfiler i din mapp