

# TRÄNARKONVENTET 2023

---

## Fredag

### 19.30–20.30 Stationsmingel

Här ges det utrymme för mingel, frågor och diskussion med några av förbundets anställda.

- Dag Johansson – Generalsekreterare på förbundet, klubbtränare och tidigare landslagsaktiv.
- Helene Ripa – Kommunikatör på förbundet, paralympier i kanot, skidor och simning.
- Johan Nilsson – Föreningskonsulent på förbundet och klubbtränare med erfarenhet från olika idrotter.
- Danny Hallmén – Tävlings- & Parakanotutvecklare på förbundet och fd. landslags- och RIG-tränare.
- Representanter från förbundsstyrelsen – hela styrelsen är på plats under helgen och kommer att finnas med på olika spår.

--

## Lördag

### 7.00–9.00 Frukost

### 09.00–10.30 Gemensamt öppningspass

Tre år sen...

2022 fick vi flytta fram konventet, 2021 körde vi helt digitalt via en skärm. Senast vi fick möjlighet att arrangera kanotkonvent enligt plan var 2020. Nu, tre år senare, är vi tillbaka och fyller Bosön med kanotengagemang igen.

Vi öppnar upp och introducerar helgen tillsammans, får en nulägesbild över var kanotförbundets breda verksamhet står idag och vad vi blickar fram emot. Vi vill även ta tillfället i akt och lansera, presentera och beskriva arbetet med en ny, uppdaterad vision och värdegrund.

Ett gemensamt öppningspass där vi vill sätta tonen framåt, vi börjar med helgen vi har framför oss tillsammans.

### 10.30–11.00 Fika

### 11.00 Introduktion

Åsa Eklund (High Performance Manager) presenterar nuläget inom slätvatten ur ett träningsperspektiv.

- Hur mår våra klubbars utvecklingsmiljöer?
- Vilka lärdomar kan vi se utifrån Röda tråden-satsningen?
- Hur väl tränar våra ungdomar i förhållande till utvecklingstrappan?
- Paddlar vi tillräckligt mycket?
- Vart finns störst utvecklingspotential?

### 13.00–14.00 Träningsfilosofi, David Rytter Larsen

Head Coach för sprintlandslaget, David Rytter Larsen från Danmark, presenterar sin träningsfilosofi som applicerats på delar av landslaget i strax över ett års tid nu. En filosofi som på många plan skiljer sig mot den traditionellt svenska, men som gett resultat.

### 15.00–15.30 Fika

### 15.30–16.15 Utblick internationellt

Lovisa "Lofsan" Sandström (Ungdomslandslagskapten) och Alexander Öström (tränare på kanotgymnasiet) presenterar godbitarna som de fick med sig från ICF:s internationella tränarkonvent i Spanien, som de deltog på i höstas.

### 16.15–16.45 Framtidens tävlingsstrategi

Danny Hallmén, nyanställd tävlingsutvecklare på kanotförbundet presenterar arbetet som påbörjats kring att se över vårt tävlingssystem.

- Vad premierar vi ute på tävlingsbanorna?
- Tävlrar vi rätt utifrån hur man bör träna i olika åldrar?
- Kan en tävlingsstrategi förändra hur vi tränar?

### 17.00–18.00 Fyspass med Lofsan

Lovisa "Lofsan" Sandström (Ungdomslandslagskapten, PT-kändis och träningsentreprenör) håller ett inspirerande, glädjefyllt och flåsig fyspass som passar alla. Kom ombytta och redo!

### 18.45 Middag



## Söndag

### 7.00–8.30 Frukost

### 08.30–12.00 Workshop styrka – prestationsutveckling och hållbar rygg (inkl. fika)

Johannes Nilsson, fysioterapeut specialiserad inom idrottsmedicin, med mångårig erfarenhet av träning på elitnivå i kanot och andra idrotter, håller en workshop i styrketräning för en hållbar rygg och prestationsutveckling i kanot. Teori varvas med praktik och en fikapaus. Kom ombytta och redo!

### 12.00–13.00 Lunch

### 13.00–15.00 Utvecklingsdiskussioner

Åsa Eklund (High Performance Manager), Susanne Gunnarsson (Förbundstränare och Olympisk guldmedaljör) och Danny Hallmén (Tävlingsutvecklare) leder utvecklingsdiskussioner utifrån helgens olika områden.

Här finns utrymme att diskutera förbundets planer, nya idéer och utvecklingsområden.

- Träning, utbildning och utvecklingsmiljöer
- Besättningsstrategi
- Tävlingsstrategi

### 15.00 Fika

*Med reservation för felskrivningar och ändringar.*

