



UTVECKLINGSTRAPPA SUP

Svenska Kanotförbundet

	LEKANDE TRÄNING <i>Lekstadiet</i> <i>Skapa intresse</i>	LEVANDE TRÄNING <i>Grund- och uppbyggnadsstadiet</i> <i>Bygga motorn & Rörelseschemat</i>		LEDANDE TRÄNING <i>Kapacitetsutvecklingsstadiet</i> <i>Trimma & Optimera motorn...</i>		OPTIMERINGSTRÄNING <i>Högprestationsstadiet</i> <i>Bäst när det gäller</i>
Ca ålder	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Fokus	Lek & rörelseglädje •Bräd- & Vattenvana •Balans •Koordination •Allmän motorik •Allmän grundträning	Lek & träningsglädje •”Paddelskolning” •Teknik & balans •Brädkontroll •Allmän grundträning	Utmaning & variation •Teknikutveckling •Aerob utveckling •Alla discipliner •Alla distanser •Allmän styrka	Träna för att orka träna •Ökad träningsvolym •Struktur & planering •Teknikutveckling •Aerob utveckling •Styrkeutveckling •Utveckla funktionell kroppshållning	Kapacitetsutveckling •Stor träningsvolym •Specifik SUP-styrka •Samtliga kvalitéer •Bålstabilitet •Mental & taktisk utveckling •Etablera funktionell kroppshållning	Prestation •Ökad intensitet •Mer tid i tävlingsfart •Söka nya vägar •Individuellt upplägg •Specialisering •Underhålla funktionell kroppshållning
Träningsinsats Antal pass/vecka & timmar/år	1–3 pass/vecka + spontan aktivitet	3–6 pass/vecka 200–300 timmar/år + spontanidrott	6–8 pass/vecka 300–400 timmar/år + spontanidrott	6–12 pass/vecka 400–500 timmar/år	8–18 pass/vecka 550–750 timmar/år	8–18 pass/vecka 750–900 timmar/år
Antal träningsveckor	-	>46 veckor/år	46–48 veckor/år	47–48 veckor/år	≈ 49 veckor/år	≈ 50 veckor/år
Paddlingssäsong	1 maj – 1 sep	1 april – 1 november	1 mars – 1 december	15 februari – 15 december	Året om	Året om
Antal mil på brädan	>30 mil >1,5 mil/vecka	130–200 mil 4–7 mil/vecka	200–290 mil 6,5–8,5 mil/vecka	300–370 mil 8,0–10,5 mil/vecka	430–600 mil 9–12,5 mil/vecka	>600 mil >12,5 mil/vecka
Gynnsamt att Utveckla <i>C = central</i> <i>L = Lokal</i>	•Balans & rytm •Koordination •Reaktionsförmåga •Frekvenssnabbhet	•Tekniska färdigheter •Snabbhet •Allmän styrka •Allmän aerob uthållighet	•Aerob uthållighet (C) •Snabbhet •Allmän styrka	•Aerob uthållighet (C & L) •Snabbhet •Grundläggande styrka	•Aerob uthållighet (C & L) •Maxstyrka •Anaerob uthållighet •Mentala färdigheter	•Aerob uthållighet (L) •Anaerob uthållighet •Snabbhet •Explosiv styrka
Färdigheter på brädan Behärska	•Falla i & ta sig upp •Paddla både liggande & knästående •Grundläggande	•Paddling i olika väder- & vattenförhållanden •Förstå grundläggande paddlingsteknik •Behärska	•Alla väder- och vattenförhållanden inkl. brytande vågor •Drafting/våghängning •Alla	•Paddlingsteknik och vändningar i tävlingsfart •Paddlingsteknik oavsett väder- & vattenförhållanden	•Effektiv & avspänd teknik i alla förhållanden •Utvecklade tränings- och tävlingsrutiner •Utvecklade	•Optimerad paddlingsteknik i alla paddlingsväxlar & väderförhållanden •Optimerad teknik i DW, brytande vågor &

	brädkontroll •Surfing i brytande vågor (Body surf, Body board, Shortboard etc. •Prova andra paddelfarkoster (Outrigger, C, Drakbåt, Kajak, Surfski etc)	teknikövningar •Fotstyrning •Trimning •Prova alla tävlingsdiscipliner inkl. SUP-surfing & DW	tävlingsdiscipliner/distanser inkl. SUP-surfing & DW •Alla tävlingsmoment	•Samtliga paddlingsväxlar •Strömt vatten	tävlingsstrategier •DW, Race-surf, strömmande vatten	strömmande vatten •Optimerade tävlingsrutiner •Optimerade tävlingsstrategier
RAMAR & STÖDAPPARAT	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Bostad	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrar/Idrottsgymn.	Där lämplig träningsmiljö och konkurrens finns	Där lämplig träningsmiljö och konkurrens finns
Studier / Jobb	Grundskola	Grundskola	Grundskola/Gymnasiet	Gymnasiet, gärna idrottsgymnasium	Studier/Jobb på deltid alt. heltidsproffs	Studier/Jobb på deltid alt. heltidsproffs
Ekonomiskt & organisatoriskt stöd	Föräldrar & klubb	Föräldrar & klubb	Föräldrar & klubb	Klubb, föräldrar, SKF, sponsorer	Elitklubb, SKF, sponsorer	Elitklubb, SKF, sponsorer
Träningsmiljö	•Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar •Engagerade tränare	•Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar •Engagerade tränare	•Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar •Engagerade tränare	•Positiv & stark träningsgrupp •Engagerade tränare	•En stark träningsgrupp alt. en bra sparringpartner i vardagen •Paddelbara vatten feb-dec	•En stark träningsgrupp alt. en bra sparringpartner i vardagen •Paddelbara vatten feb-dec
Läger	Ev. klubbläger	•Klubbläger •Distriktsläger	•Klubb & distriktsläger •Nationella bredd/landslagsläger	•Klubb & distriktsläger •Nationella bredd/landslagsläger Varmortsläger, vår 2 v.	•Höst – Varmortsläger 3–6 v •Vinter – Skidläger 2–6 v •Vår – Varmortsläger 3–6 v •Sommar – Samträning 1–3 v	•Höst – Varmortsläger 3–6 v •Vinter – Skidläger 2–6 v •Vår – Varmortsläger 3–6 v •Sommar – Samträning 1–3 v
Tävling	Klubb & SSRS	Klubb, SSRS, SM	Klubb, SSRS, SM, EC	Klubb, SSRS, SM, EC, JVM + internationella tävlingar	Klubb, SSRS, SM, EC, JVM, EM, WC, VM + internationella tävlingar	Klubb, SSRS, SM, EC, EM, WC, VM + internationella tävlingar
Tränarkompetens	•Tränare 1 & HLR •Tränare 1 SUP •Pedagogisk &	•Tränare 1–2 & HLR •Tränare 1–2 SUP •Teknikkompetens	•Tränare 1–2 & HLR •Tränare 1–2 SUP •Hög teknikkompetens	•Tränare 1–2 & HLR •Tränare 1–2 SUP •Hög teknikkompetens	•Tränare 1–3 & HLR •Tränare 1–3 SUP •Coachingsamtalet	•Högre tränarutbildning •Tränare 1–3 & HLR •Tränare 1–3 SUP

	trygg	•Pedagogisk	•Pedagogisk		•Utvecklingsbenägen	•Coachingsamtalet •Utvecklingsbenägen
Klubbutrustning	<ul style="list-style-type: none"> •Anpassade ungdomsbrädor (längd, bredd, volym) •Anpassade paddlar för ungdom (blad, skafttjocklek) •Andra paddelfarkoster & paddlar •Godkända flytvästar •Fångremmar •Våt- alt. torrdräkter 	<ul style="list-style-type: none"> •Anpassade kombinationsbrädor för ungdom (längd, bredd, volym) •Anpassade tävlingspaddlar för ungdom (blad, skafttjocklek) Andra SUP-brädor (Surf, DW, Sprint etc) •Godkända flytvästar •Fångremmar •>3 st vändningsbojar 	<ul style="list-style-type: none"> •Anpassade kombinationsbrädor för ungdom (längd, bredd, volym) •Anpassade tävlingspaddlar för ungdom (blad, skafttjocklek) Andra SUP-brädor (Surf, DW, Sprint etc) •Godkända flytvästar •Fångremmar •>3 st vändningsbojar •SUP-ergometer •GYM-utrustning (Fria vikter + dragmaskiner) 	<ul style="list-style-type: none"> •SUP-ergometer •GYM-utrustning (Fria vikter + dragmaskiner) •>3 st. vändningsbojar 	<ul style="list-style-type: none"> •SUP-ergometer •GYM-utrustning (Fria vikter + dragmaskiner) •>3 st. vändningsbojar 	<ul style="list-style-type: none"> •SUP-ergometer •GYM-utrustning (Fria vikter + dragmaskiner) •>3 st. vändningsbojar
Individuell utrustning	<ul style="list-style-type: none"> •Träningskläder •Löpskor •Träningskläder anpassade för vatten •PFD 	<ul style="list-style-type: none"> •Träningskläder •Löpskor •Träningskläder anpassade för vatten •PFD 	<ul style="list-style-type: none"> •Kombinationsbräda för tävling •Anpassad kolfiber-paddel •Våt-dräkt/paddeldräkt •Våtskor •Handskar •Längdskidor/Rullskidor •PFD 	<ul style="list-style-type: none"> •Bräda för tävling i hav •Bräda för tävling i plattvatten •SUPsurf-bräda •Kolfiber-paddlar med olika längd & bladstorlekar •Våt-dräkt/paddeldräkt •Våtskor •Handskar •Pulsklocka/GPS •Längdskidor/Rullskidor •PFD 	<ul style="list-style-type: none"> •Bräda för tävling i hav •Bräda för tävling i plattvatten •SUPsurf-bräda •Kolfiber-paddlar med olika längd & bladstorlekar •Våt-dräkt/paddeldräkt •Våtskor •Handskar •Pulsklocka/GPS •SUP-ergometer •Längdskidor/Rullskidor •PFD 	<ul style="list-style-type: none"> •Bräda för tävling i hav •Bräda för tävling i plattvatten •SUPsurf-bräda •Kolfiber-paddlar med olika längd & bladstorlekar •Våt-dräkt/paddeldräkt •Våtskor •Handskar •Pulsklocka/GPS •SUP-ergometer •Längdskidor/Rullskidor •PFD
Medicinsk stödapparat	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Skolhälsovård	<ul style="list-style-type: none"> •Snabb ingång till läkare •Fysioterapeut 1–2 ggr/år •Massör/naprapat 1-2ggr/mån 	<ul style="list-style-type: none"> •Snabb ingång till läkare •Hälsokontroll/blodprov 2 ggr/år •Fysioterapeut (Screening 	<ul style="list-style-type: none"> •Snabb ingång till läkare •Hälsokontroll/blodprov 2 ggr/år •Fysioterapeut (Screening

					1–2 ggr/år •Massör/naprapat 1–4 ggr/mån	1–2 ggr/år •Massör/naprapat 1–4 ggr/mån
UPPFÖLJNING FÄRDIGHET UTBILDNING	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Paddelpasset, nivå (grov åldersindelning)	Vit & Gul	Grön	Blå	Röd	Svart	
Träningsuppföljning	-	Intro träningsdagbok	Intro SKF:s system	SKF:s system	SKF:s system	SKF:s system
Testuppföljning	-	Fält-test klubbregi	Fält-test klubbregi	Fält-test & ev. labbttest -SKF/klubb	•Fält-test 3–4 ggr/år •Labbttest 3–4 ggr/år -SKF/klubb/RF/sponsor	•Fält-test 3–4 ggr/år •Labbttest 3–4 ggr/år -SKF/klubb/RF/sponsor
Säkerhetsfärdighet	<ul style="list-style-type: none"> •Ta sig upp på brädan •UV-simning >10m •Simning >200 m •Klädsim >50m •Bad och kroppssurfing i brytande vågor •Fridyka >3m 	<ul style="list-style-type: none"> •Simning >1000m •Livräddning 25m •UV-simning >20m •Hantera livboj & kastlina •Bodysurfing •Fridyka >5m 	<ul style="list-style-type: none"> •Simning >1000m i öppet vatten •Livräddning i öppet vatten 100m •UV-simning i öppet vatten >25m •Fridyka >10m •HLR •Räddning med bräda 	<ul style="list-style-type: none"> •Simning i strömt vatten och brytande vågor •HLR •Räddning med bräda 	<ul style="list-style-type: none"> •HLR •Räddning med bräda 	<ul style="list-style-type: none"> •HLR •Räddning med bräda
Mental profil & färdighet	<ul style="list-style-type: none"> •Träningsglädje •Positiv självbild & självtillit 	<ul style="list-style-type: none"> •Tränings vilja •Koncentrationsförmåga •Avslappningsförmåga 	<ul style="list-style-type: none"> •Tränings vilja •Utvecklingsvilja •Gilla att tävla •Spänningsreglering •Hantera med- och motgång •Förstå och hantera trötthet & smärta 	<ul style="list-style-type: none"> •Stor tränings vilja •Stor tävlingsmotivation •Förmåga att planera & prioritera sin tid •Utveckla självinsikt & självständighet •Förmåga att sätta upp mål och ta konsekvenserna •Förstå och hantera olika former av stress 	<ul style="list-style-type: none"> •Utvecklingsvilja •Extrem tränings vilja •Extrem tävlingsmotivation •Ta fullt ansvar för sin satsning •Förmåga att organisera och planera sitt liv för bästa möjliga output på brädan •Förmåga att hantera traumatiska upplevelser •Förstå människans funktion 	<ul style="list-style-type: none"> •Extrem tränings vilja •Extrem tävlingsmotivation •Mästerskapskompetens •Förmåga att hantera stress •Förmåga att sätta upp nya mål efter framgång •Utvecklingsbenägenhet •Hängivenhet •Förmåga att bedöma & hantera risk •Förmåga att hantera olika former av trötthet & smärta
Utbildning	<ul style="list-style-type: none"> •Kost •Utrustningsvård 	<ul style="list-style-type: none"> •Teknik •Kost 	<ul style="list-style-type: none"> •Teknik •Träningslära allmänt 	<ul style="list-style-type: none"> •Träningslära specifikt •Återhämtning 	<ul style="list-style-type: none"> •Prestationspsykologi 1–3 •Kost & näring 	<ul style="list-style-type: none"> •Nya rön •Prestationspsykologi 1–3

		•Upp- och nervärmning	•Antidoping	•Antidoping	•Antidoping	•Antidoping
Bra litteratur	Basic, Mejdevi Fysisk träning för barn, Johansson Tränare 1 kanot	Fysisk träning för ungdom, Johansson Framgångsrikt ledarskap, Pettersson Tränare 1 kanot	Cross training, Carlsson Tränare 1-2 kanot	Aerob & anaerob träning, Michlsik, Bangsbo Styrketräning, Carlstedt Träna din kondition, Forsberg, Holmberg m.fl. Tränare 2–3 kanot	Bålstabilitet, Elphingston Upptäck din förmåga, Orlick Formtoppning, Holmberg m.fl. Tränare 2–3 kanot	
RESULTATMÅL -Slätvatten	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
30 m	Genomföra	D <17 sek H <15 sek	D <15 sek H <13 sek	D <13 sek H <11 sek	D <12 sek H <10 sek	D <11 sek H <9 sek
60 m	Genomföra	D <27 sek H <25 sek	D <24 sek H <22 sek	D <20 sek H <18 sek	D <18 sek H <16 sek	D <17 sek H <15 sek
100 m	-	D <39–44 sek H <37–40 sek	D <38 sek H <36 sek	D <34 sek H <32 sek	D <32 sek H <28 sek	D <30 sek H <25 sek
200 m	-	D <80 sek H <70 sek	D <75 H <65 sek	D <70 sek H <60 sek	D <65 H <55 sek	D <60 sek H <50 sek
500 m	-	-	-	D <3:00 H <2:40	D <2:55 H <2:35	D <2:50 min H <2:30 min
1 000 m	-	-	-	D <7 min H <6 min	D <6:45 min H <5:45 min	D <6:30 min H <5:30 min
3 000 m	Genomföra	Genomföra	D <20:15 min H <18:30 min	D <19:15 min H <17:30 min	D <18:45 min H <17:15 min	D <18:30 min H <17 min
5 000 m	Genomföra	Genomföra	Genomföra	D >33 min H >30 min	D >32 H >29 min	D <31 min H <28 min
10 km	-	Genomföra	Genomföra	D >67 H >59	D <65 min H <57 min	D <63 min/ H <55 min/05:30
>15 km	-	Genomföra	Genomföra			D <95 min/ H <85 min/06:00
Marathon 21 km	-	Genomföra	Genomföra	D <146 min/ H <135 min/	D <141 min/ H <130 min/	D <136 min/ H <125 min/
KAPACITETSMÅL	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Aerob kapacitet	Genomföra	D <13:00 min	D <10:15-11:45 min	D <09:00 min, 3,6 l/min	D <09:20 min, 3,8–4,1 l/min	D <09:00 min, 4,0–4,2 l/min

1 400 m med vändning Vo2 max (l/min)		H <12:00 min	H <08:50-10:00 min	H <08:00 min, 5,0 l/min	H <08:10 min, 5,2–5,5 l/min	H <08:00 min, 5,4–5,7 l/min
Central kapacitet 3 000m löpning Vo2 max löp (l/min)	Genomföra	D <15:00 min H <14:00 min	D <13:30 min H <12:00 min	D <13:00 min, 3,8 l/min H <11:30 min, 5,4 l/min	D <12:00 min, 4,0–4,2 l/min H <11:00 min, 5,6–6,0 l/min	D <12:00 min, 4,2–4,4 l/min H <11:00 min, 5,8–6,2 l/min
Snabbhet / Start 60 m stilla	-	D <24 sek H <21,5 sek	D <23 sek H <20,5 sek	D <22 sek H <19,5 sek	D <21,5 sek H <19 sek	D <20 sek H <18 sek
Anaerob kapacitet 200 m stilla	-	D <76–82 sek H <62–67 sek (80")	D <72–77 sek H <59–64 sek (76")	D <68–73 sek H <56–61 sek (72")	D <64–69 sek H <53–58 sek (68")	D <60–65 sek H <50–55 sek (65")
SUP-ergometer 4 min max	-	Genomföra	D >100 W H >160 W	D >120 W H >180 W	D >140 W H >200 W	D >160 W H >210 W
Styrka (Max)						
Bänkprens max (1RM)	-	Teknik	D >0,6–0,8 * KV H >0,8–1,0 * KV	D >0,9–1,0 * KV H >1,1–1,2 * KV	D >1,0–1,1 * KV H >1,2–1,3 * KV	D >1,1–1,2 * KV H >1,4 * KV
Bänkdrag max (1RM)	-	Teknik	D >0,5–0,7 * KV H >0,6–0,8 * KV	D >0,8–0,9 * KV H >0,9–1,0 * KV	D >0,9–1,0 * KV H >1,1–1,2 * KV	D >1,0 * KV H >1,2–1,3 * KV
Pull ups/Chins m vikt (1RM)	-	Egen kroppsvikt	D Egen KV H Egen KV	D >5–10 kg H >15–20 kg	D >15–20 kg H >30–40 kg	D >25 kg H >50 kg
Dips m vikt (1RM)	-	Egen kroppsvikt	D Egen KV H Egen KV	D >10–15 kg H >15–25 kg	D >20–30 kg H >35–45 kg	D >35 kg H >50 kg
Komplex styrka						
Frivändning (4 reps)	-	Teknik	Teknik	D >0,6 * KV H >0,7 * KV	D >0,9–1,0 * KV H >1,2–1,3 * KV	D >1,1–1,2 * KV H >1,4 * KV
Marklyft (4 reps)	-	Teknik	Teknik	D >1,0 * KV H >1,2 * KV	D >1,2–1,3 * KV H >1,3–1,4 * KV	D >1,4 * KV H >1,5 * KV
Knäböj (4 reps)	-	Teknik	Teknik	D >0,8 * KV H >1,0 * KV	D >0,9–1,1 * KV H >1,2–1,3 * KV	D >1,2 * KV H >1,4 * KV
Uthållig allmän styrka						
Pull ups/Chins	Genomföra	D >5 H >8	D >8 H >10	D >10 H >15	D >12 H >20	D >15 H >25
Dips	Genomföra	D >5 H >15	D >10 H >20	D >15 H >25	D >20 H >30	D >25 H >35
Brutalbänk	Genomföra	D >10 H >10	D >20 H >20	D >25 H >25	D >30 H >30	D >35 H >35
Raka benlyft	Genomföra	D >10 H >10	D >15 H >15	D >20 H >20	D >25 H >25	D >35 H >35
Golden 4 (Totalt)	Genomföra	D >20 H >43	D >53 H >65	D >70 H >85	D >87 H >105	D >110 H >130
Multistegshopp (10 st)	Genomföra	D >15 (<14") H >17 (<12")	D >17 (<13") H >19 (<11")	D >18 (<12") H >21 (<10")	D >20 (<11") H >23 (<9")	D >22 m (<10") H >25 m (<8")
TRÄNINGSPLAN						

(Enkelperiodisering) Period 1-7	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Period 1 (Anpassning) 4 jan – 24 jan (3 v) Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Teknik utv. ↑ Aerob uth. SUP ↑ Generell aerob uth. ↑ Generell styrka	Teknik utv. ↑ Aerob uth. SUP ↑ Generell aerob uth ↑ Generell styrka	Teknik utv. ↑ Aerob uth. SUP ↑ Generell aerob uth. ↑ Generell styrka	Aerob uth. SUP ↑ Teknik utv. ↑ Generell aerob uth. ↑ Generell styrka	Aerob uth. SUP ↑ Teknik utv. ↑ Generell aerob uth. ↑ Generell styrka
SUP (antal pass) Snitt/vecka	-	-	-	-	>18–21 pass (6–7 pass/v)	>18–21 pass (6–7 pass/v)
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	3–6 pass (1–2 pass/v)	15–18 pass (5–6 pass/v)	18 pass (6 pass/v)	18 pass (6 pass/v)	18 pass (6 pass/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	3 pass + inslag i varje landpass (1 pass/v)	3 pass + inslag i varje landpass (1 pass/v)	>6 pass (2 pass/v)	>9 pass (3 pass/v)	>9 pass (3 pass/v)
Allmän träning	Inslag i varje pass	3 pass (1 pass/v)	3 pass (1 pass/v)	3 pass (1 pass/v)	3 pass (1 pass/v)	3 pass (1 pass/v)
Antal paddelmil totalt Snitt/vecka	-	-	-	-	>24–27 mil (8–9 mil/v)	>27 mil (9 mil/v)
Antal pass totalt Snitt/vecka	3–9 pass (1–3 pass/v)	12–15 pass (4–5 pass/v)	15–21 pass (5–7 pass/v)	30–33 pass (10–11 pass/v)	>29 pass (13 pass/v)	>29 pass (13 pass/v)
Antal timmar totalt Snitt/vecka	3–9 h (1–3 h/v)	12–18 h (4–6 h/v)	>18–24 h (6–8 h/v)	>30–33 h (10–11 h/v)	>39 h (13 h/v)	>42 h (14 h/v)
Period 2 (Grund A) 25 jan – 30 maj (18 v) Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Allmän grundträning	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑ Träningstid ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑ Träningstid ↑
SUP/Ergometer	-	Teknik	18 pass (1 pass/v)	>36 pass (2 pass/v)	>54 pass (3 pass/v)	>54 pass (3 pass/v)
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	18–36 pass (1–2 pass/v)	90–108 pass (5–6 pass/v)	108 pass (6 pass/v)	108 pass (6 pass/v)	108 pass (6 pass/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	27 pass + inslag i övriga pass (1,5 pass/v)	36 pass + inslag i övriga pass (2 pass/v)	54 pass (3 pass/v)	>54–72 pass (3–4 pass/v)	>72 pass (4 pass/v)
Allmän träning	Inslag i varje pass	18 pass (1 pass/v)	>18 pass (1 pass/v)	>18 pass (1 pass/v)	>18 pass (1 pass/v)	>18 pass (1 pass/v)
Antal paddelmil totalt Snitt/vecka	-	-	>19,5 mil (13 v á 1,5 mil/v)	>37,5 mil (15 v á 2,5 mil/v)	>63 mil (3,5 mil/v)	>63 mil (3,5 mil/v)
Antal pass totalt Snitt/vecka	18–54 pass (1–3 pass/v)	99 pass (5,5 pass/v)	144 pass (8 pass/v)	180 pass (10 pass/v)	>216–252 pass (12–14 pass/v)	>252 pass (14 pass/v)
Antal timmar totalt Snitt/vecka	18–45 h (1–2,5 h/v)	>108 h (6 h/v)	>162 h (9 h/v)	>216 h (12 h/v)	>252–297 h (14–16,5 h/v)	>297 h (16,5 h/v)
Period 3 (Grund B) 31 maj – 27 jun (4 v)	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Teknik utv. ↑ Aerob uth. SUP ↑ Gen. styrka & aerob uth.	Teknik utv. ↑ Aerob uth. SUP ↑ Gen. styrka & aerob uth.	Teknik utv. ↑ Aerob uth. SUP ↑ Generell aerob uth. ↑	Tröskelfart ↑ Specifik styrka ↑ Träningstid ↑	Tröskelfart ↑ Specifik styrka ↑ Träningstid ↑

Inriktning		↑	↑	Generell styrka	Generell aerob uth. ↑	Generell aerob uth. ↑
SUP/Ergometer	-	12 pass (3 pass/v)	22–26 pass (5,5–6,5 pass/v)	>24–32 pass (6–8 pass/v)	>28–40 pass (7–10 pass/v)	>40 pass (10 pass/v)
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	8 pass (2 pass/v)	8 pass (2 pass/v)	8 pass (2 pass/v)	12 pass (3 pass/v)	12 pass (3 pass/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	4 pass + inslag i övriga pass (1 pass/v)	4 pass + inslag i övriga pass (1 pass/v)	>8 pass (2 pass/v)	>8–12 pass (2–3 pass/v)	>12 pass (3 pass/v)
Allmän träning	Inslag i varje pass	>4 pass (1 pass/v)	>4 pass (0–1 pass/v)	-	>4 pass (1 pass/v)	>4 pass (1 pass/v)
Antal paddelmil totalt Snitt/vecka	-	>12–16 mil (3–4 mil/v)	>24–32 mil (6–8 mil/v)	>38 mil (9,5 mil/v)	>48–60 mil (12–15 mil/v)	>60 mil (15 mil/v)
Antal pass totalt Snitt/vecka	4–12 pass (1–3 pass/v)	>20 pass (5 pass/v)	28–32 pass (7–8 pass/v)	36–44 pass (9–11 pass/v)	>52–68 pass (13–17 pass/v)	>68 pass (17 pass/v)
Antal timmar totalt Snitt/vecka	4–8 h (1–2 h/v)	>20–24 h (5–6 h/v)	>28–34 h (7–8,5 h/v)	>40–48 h (10–12 h/v)	>53–72 h (13–18 h/v)	>72 h (18 h/v)
Period 4 (Grund C) 28 jun – 25 juli (4 v) Inriktning	Lek Kanut & Vattenvana Balans Allmän grundträning	Teknik utv. ↑ Aerob uth. SUP ↑ Snabbhet ↑ Allmän grundträning	Teknik utv. ↑ Aerob uth. SUP ↑ Snabbhet ↑ Allmän grundträning	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kapacitet ↑ Toppform till årets mål	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kapacitet ↑ Toppform till årets mål	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kapacitet ↑ Toppform till årets mål
SUP/Ergometer	4–8 pass/v (1–2 pass/v)	>12–20 pass (3–5 pass/v)	>20–30 pass (5–7,5 pass/v)	>28–32 pass (7–8 pass/v)	>32–36 pass (8–9 pass/v)	>36 pass (9 pass/v)
Generell aerob uth	Inslag i varje pass	4 pass (1 pass/v)	4 pass (1 pass/v)	8 pass (2 pass/v)	8 pass (2 pass/v)	8 pass (2 pass/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	Inslag i varje landpass	4 pass (1 pass/v)	4–6 pass (1–1,5 pass/v)	>6–8 pass (1,5–2 pass/v)	>10 pass (2,5 pass/v)
Allmän träning	Inslag i varje pass	-	-	-	-	-
Antal paddelmil totalt Snitt/vecka	2–4 mil (0,5–1 mil/vecka)	>12–20 mil (3–5 mil/vecka)	>28–36 mil (7–9 mil/vecka)	>40–46 mil (10–11,5 mil/vecka)	>46–52 mil (11,5–13 mil/vecka)	>52 mil (13 mil/vecka)
Antal pass totalt Snitt/vecka	4–8 pass (1–2 pass/vecka)	16–24 pass (4–6 pass/vecka)	28–38 pass (7–9,5 pass/vecka)	40–48 pass (10–12 pass/vecka)	>48–56 pass (12–14 pass/vecka)	>56 pass (14 pass/vecka)
Antal timmar totalt Snitt/vecka	4–8 h (1–2 h/vecka)	>16–24 h (4–6 h/vecka)	>34–44 h (8,5–11 h/vecka)	>48–54 h (12–13,5 h/vecka)	>54–64 h (13,5–16 h/vecka)	>64 h (16 h/vecka)
Period 5 (Förberedande) 26 juli – 5 sep (6 v) Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Allmän grundträning	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑ Träningstid ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑ Träningstid ↑
SUP/Ergometer	-	Teknik	6 pass (1 pass/v)	>12 pass (2 pass/v)	>18 pass (3 pass/v)	>18 pass (3 pass/v)
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	6–12 pass (1–2 pass/v)	30–36 pass (5–6 pass/v)	36 pass (6 pass/v)	36 pass (6 pass/v)	36 pass (6 pass/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	6 pass + inslag i varje	6 pass + inslag i varje	>12 pass	>18 pass	>18 pass

		landpass (1 pass/v)	landpass (1 pass/v)	(2 pass/v)	(3 pass/v)	(3 pass/v)
Allmän träning	Inslag i varje pass	6 pass (1 pass/v)	6 pass (1 pass/v)	6 pass (1 pass/v)	6 pass (1 pass/v)	6 pass (1 pass/v)
Antal paddelmil totalt Snitt/vecka	-	>12–18 mil (2–3 mil/v)	>18–24 mil (3–4 mil/v)	>36–42 mil (6–7 mil/v)	>48–54 mil (8–9 mil/v)	>54 mil (9 mil/v)
Antal pass totalt Snitt/vecka	6–18 pass (1–3 pass/v)	24–30 pass (4–5 pass/v)	30–42 pass (5–7 pass/v)	60–66 pass (10–11 pass/v)	>78 pass (13 pass/v)	>78 pass (13 pass/v)
Antal timmar totalt Snitt/vecka	6–18 h (1–3 h/v)	24–36 h (4–6 h/v)	>36–48 h (6–8 h/v)	>60–66 h (10–11 h/v)	>78 h (13 h/v)	>84 h (14 h/v)
Period 6 (Tävling) 6 sep – 4 dec (13 v) Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Allmän grundträning	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑ Träningsstid ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑ Träningsstid ↑
SUP/Ergometer	-	Teknik	13 pass (1 pass/v)	>26 pass (2 pass/v)	>39 pass (3 pass/v)	>39 pass (3 pass/v)
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	13–26 pass (1-2 pass/v)	65–78 pass (5–6 pass/v)	78 pass (6 pass/v)	78 pass (6 pass/v)	78 pass (6 pass/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	13 pass + inslag i varje landpass (1 pass/v)	13 pass + inslag i varje landpass (1 pass/v)	>26 pass (2 pass/v)	>39 pass (3 pass/v)	>39 pass (3 pass/v)
Allmän träning	Inslag i varje pass	13 pass (1 pass/v)	13 pass (1 pass/v)	13 pass (1 pass/v)	13 pass (1 pass/v)	13 pass (1 pass/v)
Antal paddelmil totalt Snitt/vecka	-	>16–24 mil (8 v á 2–3 mil/v)	>39–52 mil (3–4 mil/v)	>78–91 mil (6–7 mil/v)	>104–117 mil (8–9 mil/v)	>117 mil (9 mil/v)
Antal pass totalt Snitt/vecka	13–39 pass (1–3 pass/v)	52–65 pass (4–5 pass/v)	65–91 pass (5–7 pass/v)	130–143 pass (10–11 pass/v)	>169 pass (13 pass/v)	>169 pass (13 pass/v)
Antal timmar totalt Snitt/vecka	13–39 h (1–3 h/v)	52–78 h (4–6 h/v)	>78–104 h (6–8 h/v)	>130–143 h (10–11 h/v)	>169 h (13 h/v)	>182 h (14 h/v)
Period 7 (Aktiv återhämtning) 5 dec – 3 jan (4 v) Inriktning	Alternativ träning Allmän grundträning	Alternativ träning Generell aerob uth. Generell styrka	Alternativ träning Generell aerob uth. Generell styrka	Alternativ träning Generell aerob uth. Generell styrka	Alternativ träning Generell aerob uth. ↑ Generell styrka	Alternativ träning Generell aerob uth. Generell styrka
SUP (antal pass) Snitt/vecka	-	-	-	-	4–8 pass (1–2 pass/v)	4–8 pass (1–2 pass/v)
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	4–8 pass (1–2 pass/v)	8–16 pass (2–4 pass/v)	16–24 pass (4–6 pass/v)	16–28 pass (4–7 pass/v)	16–28 pass (4–7 pass/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	4 pass + inslag i varje landpass (1 pass/v)	4 pass + inslag i varje landpass (1 pass/v)	>8 pass (2 pass/v)	>12 pass (3 pass/v)	>12 pass (3 pass/v)
Allmän träning	Inslag i varje pass	8–20 pass (2–5 pass/v)	16–24 pass (4–6 pass/v)	16–32 pass (4–8 pass/v)	20–36 pass (5–9 pass/v)	20–36 pass (5–9 pass/v)
Antal paddelmil totalt Snitt/vecka	-	-	-	4–8 mil (1–2 mil/v)	8–16 mil (2–4 mil/v)	8–16 mil (2–4 mil/v)
Antal pass totalt	4–12 pass	8–16 pass	12–20 pass	16–24 pass	20–28 pass	24–32 pass

Snitt/vecka	(1–3 pass/v)	(2–4 pass/v)	(3–5 pass/v)	(4–6 pass/v)	(5–7 pass/v)	(6–8 pass/v)
Antal timmar totalt	6–12 h	16–24 h	20–28 h	24–32 h	28–36 h	32–40 h
Snitt/vecka	(1,5–3 h/v)	(4–6 h/v)	(5–7 h/v)	(6–8 h/v)	(7–9 h/v)	(8–10 h/v)
TRÄNINGFORMER	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Effektiva konditionsformer	Skogslöpning obanat Hinderbanor Simning Surfing Lekar & stafetter Längdskidåkning Vandring Bollspel	Hinderbanor Skogslöpning obanat Längdskidåkning Surfing Simning Lekar & stafetter Vandring Intensiva bollspel	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning Löpning i obanad terräng Vandring Surfing Simning Roddmaskin Cykel	Stavgång/löpning i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning Löpning i obanad terräng Vandring Surfing Simning Roddmaskin Cykel	Stavgång/löpning i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning Löpning i obanad terräng Vandring Surfing Simning Roddmaskin Cykel – landsväg & MTB	Stavgång/löpning i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning Löpning i obanad terräng Vandring Surfing Simning Roddmaskin Cykel – landsväg & MTB
Bra styrketräningsformer	Hinder & styrkebanor Kamlekar	Hinder & styrkebanor Kamlekar Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning	Hinder & styrkebanor Kamp- & mitts-träning Cirkelträning Medicinbollsträning Skivstång med fria vikter MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Kamp- & mitts-träning Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning Postural träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Cirkel- och medicinbollsträning MAQ-träning Postural träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Cirkel- och medicinbollsträning MAQ-träning Postural träning
Bra allround träningsformer	Gymnastik banor Rörelser till musik Dans SUP-polo	Brottningssträning Aerobics & Friskis Dans SUP-polo	Brottningssträning Aerobics & Friskis Dans SUP-polo	Brottningssträning Aerobics & Friskis Boxercise Bodycombat	Brottningssträning Aerobics & Friskis Boxercise Bodycombat	Brottningssträning Aerobics & Friskis Boxercise Bodycombat
Bra balansering –kropp & själ - träning	Avslappning	Avslappning	Avslappning Spänningsreglering genom andningskontroll	Qi-Gong YOGA Bodybalance Fridykning mm	Qi-Gong YOGA Bodybalance Fridykning mm	Qi-Gong YOGA Bodybalance Fridykning mm
Bra kompletteringsidrotter	Gymnastik Brottning, Judo Simning Orientering Bollsport Friidrott Terränglöpning Längdskidåkning	Gymnastik Simning Orientering Kampsport Bollsport Friidrott Terränglöpning Längdskidåkning	Längdskidåkning Simning Rodd Orientering Kampsport Bollsport Friidrott Terränglöpning	Längdskidåkning Terränglöpning Kampsport UV-rugby	Längdskidåkning Terränglöpning Kampsport UV-rugby	Längdskidåkning Terränglöpning Kampsport UV-rugby

		Rodd	UV-rugby			
Bra paddelformer	Andra paddelgrenar – OC, C, K & Prone Långfärder	Andra paddelgrenar – OC, C, K & Prone Långfärder Surfing Våghängning efter båt	Andra paddelgrenar – OC, C, K & Prone Långfärder SUP-surfing Våghängning efter båt	OC & C Långturer/långlopp SUP-surfing Våghängning efter båt	OC & C Långturer/långlopp	OC & C
Ca ålder	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -

Författare

Magnus R Lindstedt

Kontaktuppgifter

E-post

magnus@magnuslindstedt.se**Telefon**

+46 70 589 09 27