

LANDSLAGSBOKEN

Landslagsverksamheten Sprint 2017



MÅLSÄTTNING

Prestationsmål 2017

Att de aktiva förbättrar sin snittid på 200m, 500m, 1000m, 5000m jämfört med 2016

MÅLSÄTTNING

<u>D22</u>	Vårregatta	Nationaldagsregatt	SM	Höstregattan	Snitt	
1:a	00:43,4	00:42,3	00:40,4	00:41,7	00:41,9	1:a
	00:44,0	00:43,2	00:41,3	00:42,0		
	00:44,5	00:45,3	00:41,5	00:44,0		
	00:44,7	00:45,6	00:44,3	00:45,2		
	00:47,0	00:46,9	00:44,6	00:46,1		
	00:49,3	00:47,1	00:45,0	00:46,3		
	00:49,4	00:47,3	00:45,7	00:46,9		
8:a	00:49,6	00:47,5	00:46,4	00:46,9	00:47,6	8:a
Snitt	00:46,5	00:45,6	00:43,6	00:44,9	00:45,2	totalt

MÅLSÄTTNING

Prestationsmål 2017

Att de aktiva förbättrar sin snitttid på 200m, 500m, 1000m, 5000m jämfört med 2016

Resultatmål 2017

Två mästerskapsmedaljer

A-final platser på 200m, 500m & 1000m på WC, EM alternativt VM

Tävlingsmål

Utveckla mästerskapskompetens - d v s prestera som bäst på mästerskapen med fokus på tidpunkten runt VM, OS (gäller både ledare & aktiva)

GROVPLAN

Tung	[Red blocks]																																															
Medel	[Red blocks]																																															
Lätt/Återhämtning	[Pink blocks]																																															
Vecka	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Månad	Nov	December					Januari				Februari				Mars				April				Maj			Juni				Juli			Augusti				September			Okt								
Tävling																			C		B-	B		C											C-	A											B+	C
Läger/samlingar	[Purple]		[Purple]				[Purple]				[Purple]				[Purple]				[Purple]			[Purple]				[Purple]			[Purple]				[Purple]			[Purple]				[Green]								
Tester			[Yellow]		[Yellow]				[Yellow]				[Yellow]				[Yellow]			[Yellow]				[Yellow]			[Yellow]				[Yellow]			[Yellow]				[Yellow]			[Yellow]							
Period	Uppbyggnad 1		Uppbyggnads period 2					Uppbyggnadsperiod 3				Tävlingsförb.				Tävlingsperiod I				Tävlingsförb.			TP II				Tävlingsförb.			TP III				Upp-														

MÅLSÄTTNING

Prestationsmål 2017

Att de aktiva förbättrar sin snitttid på 200m, 500m, 1000m, 5000m jämfört med 2016

Resultatmål 2017

Två mästerskapsmedaljer

A-final platser på 200m, 500m & 1000m på WC, EM alternativt VM

Tävlingsmål

Utveckla mästerskapskompetens - d v s prestera som bäst på mästerskapen med fokus på tidpunkten runt VM, OS (gäller både ledare & aktiva)

Träningsmål

Utveckla besättningskompetensen - kunna sitta på alla positioner, köra olika sträckor, duktig på att växla mellan K1 & besättningsteknik

BESÄTTNING

	Joakim	Fabian	Jonny	Henrik	Albert	Jesper	Martin	Joel	David	Erik
Joakim		v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	V 46, 47, 48	v 46, 47, 48	V 46	V 46	V 46	v 47 & 48
Fabian	v 46, 47, 48		v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	V 46	v 46	v 46	v 47 & 48
Jonny	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48		v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	V 46, 47, 48	V46	V 46	v 47 & 48
Henrik	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48		v 46, 47, 48	v 46, 47, 48			v 46	v 47 & 48
Albert	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48		v 46, 47, 48	V 46	V 46	V 46	v 47 & 48
Jesper	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48	v 46, 47, 48		V47	V 46	V 46	v 47 & 48
Martin	V 46, 47, 48	V 46, 47, 48	V 46, 47, 48		v 46			V 46	V 46	v 47 & 48
Joel	V 46	V46	V 46		v 46	v 46	V 46		V 46	
David	V 46	V 46	V 46	v 46	v 46	v 46	v 46	v 46		
Erik	v 47 & 48	v 47 & 48	v 47 & 48	v 47 & 48	v 47 & 48	v 47 & 48	v 47 & 48			

BESÄTTNING

Utvärdering besättningspass

Namn:

Datum:

Pigghet (1-10)

Besättning (brunn 1 först o s v):

Tankar & känslor inför passet:

Tankar & känslor under passet:

Tankar & känslor efter passet:

Vad fungerade bra:

Vilka delar har utvecklingspotential:

Hur fungerade kommunikationen före, under & efter passet

Vad lärde jag /fick jag bekräftelse på/tar jag med mig?

Om mig själv

Om min partner

Om besättningspaddling

Vad kan jag göra för att det ska fungera ännu bättre i framtiden?

BESÄTTNING

Tung	[Red blocks]																																																
Medel	[Red blocks]																																																
Lätt/Återhämtning	[Pink blocks]																																																
Vecka	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Månad	Nov	December					Januari				Februari				Mars				April				Maj		Juni				Juli		Augusti				September			Okt											
Tävling																				C		B-	B		C											C-	A											B+	C
Läger/samlingar	[Purple]						[Purple]					[Purple]					[Purple]					[Purple]		[Purple]											[Purple]				[Green]										
Tester						[Yellow]					[Yellow]					[Yellow]					[Yellow]			[Yellow]											[Yellow]														
Period	Uppbyggnad 1		Uppbyggnads period 2					Uppbyggnadsperiod 3					Tävlingsförb.		Tävlingsperiod I				Tävlingsförb.		TP II		Tävlingsförb.		TP III		Upp-			Upp-																			

MÅLSÄTTNING

Prestationsmål 2017

Att de aktiva förbättrar sin snitttid på 200m, 500m, 1000m, 5000m jämfört med 2016

Resultatmål 2017

Två mästerskapsmedaljer

A-final platser på 200m, 500m & 1000m på WC, EM alternativt VM

Tävlingsmål

Utveckla mästerskapskompetens - d v s prestera som bäst på mästerskapen med fokus på tidpunkten runt VM, OS (gäller både ledare & aktiva)

Träningsmål

Utveckla besättningskompetensen - kunna sitta på alla positioner, köra olika sträckor, duktig på att växla mellan K1 & besättningsteknik

Att varje aktiv är huvudpersonen i sin egen satsning - d v s håller i rodret & tar fullt ansvar för sin satsning.

Kvalité och kontinuitet på träningen i vardagen

STÖD

Stöd till Landslagstruppen

Läger och samlingar enligt verksamhetsplanen fram till första uttagningstävlingen 2017. Egenavgifter, sid 14. Personlig träningsplanering, tester och uppföljning under hela perioden.

Stöd till observationstruppen

Kontakt med landslagstränarna samt uppföljningssamtal 1 gång per månad. Hjälpt med träningsprogram i form av ett ramprogram samt ett hemmabaserat testpaket.

Bjuds in till följande läger med full egenavgift
Skidlager nr 2, 28/1-3/2, paddellager nr 1, 12/2-5/3



**Mål, Ambition
Inställning &
ansvarstagande**

Psykisk förmåga

Fysik förmåga

Taktisk förmåga

**Teknisk förmåga
"Paddelekonomi"**

Social förmåga

**Besättnings-
kompetens**

Materiel
Kanot, paddel,
sittställning mm

**Funktionell
förmåga**
rörlighet, stabilitet,
koordination

Träningsbakgrund + Träningsinsats

Kunskapsnivå

Genetik

Träningsmiljö
Ekonomiska förutsättningar
Stödapparat

Livsstil & hälsa
Kost, återhämtning, sömn
Skola, jobb, socialt

KRAV

Våra krav

Köra samtliga nationella uttagningstävlingar

Genomföra tester

Skriva träningsdagbok

Inläsa på antidopingreglerna samt meddela angående FK mediciner & kosttillskott

TESTER

LANDSLAGSTRUPPEN

- VO₂max – 4min all out
- Tröskelkapacitet & Arbetsekonomi - Tröskeltest
- Rörlighet & Instabilitet – Screening
- Uthållighet - Coopertest
- Styrka – Styrketester på hemmaplan
- Antropometri - Kroppsmätning
- *Anaerob kapacitet?*

TESTER

0-TRUPPEN – TESTER PÅ HEMMAPLAN

- Uthållighet – 4min all out
- Tröskeluthållighet – Tröskelstege
- Uthållighet - Coopertest
- Styrka – Styrketester

- *1RM*

Bänkdrag, Bänkpress, Knäböj och Chins

- *Reps*

Chins, Hängande benlyft och Dips



**Mål, Ambition
Inställning &
ansvarstagande**

Psykisk förmåga

Fysik förmåga

Taktisk förmåga

**Teknisk förmåga
"Paddelekonomi"**

Social förmåga

**Besättnings-
kompetens**

Materiel
Kanot, paddel,
sittställning mm

**Funktionell
förmåga**
rörlighet, stabilitet,
koordination

Träningsbakgrund + Träningsinsats

Kunskapsnivå

Genetik

Träningsmiljö
Ekonomiska förutsättningar
Stödapparat

Livsstil & hälsa
Kost, återhämtning, sömn
Skola, jobb, socialt

KRAV

Våra krav

Köra samtliga nationella uttagningstävlingar

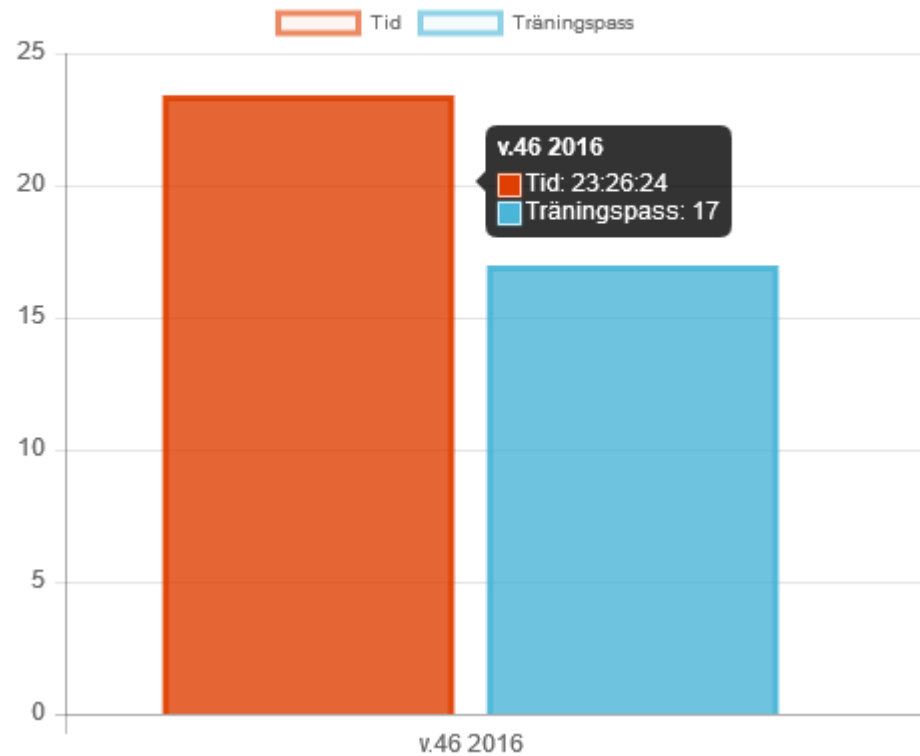
Genomföra tester

Skriva träningsdagbok

Inläsa på antidopingreglerna samt meddela angående FK mediciner & kosttillskott

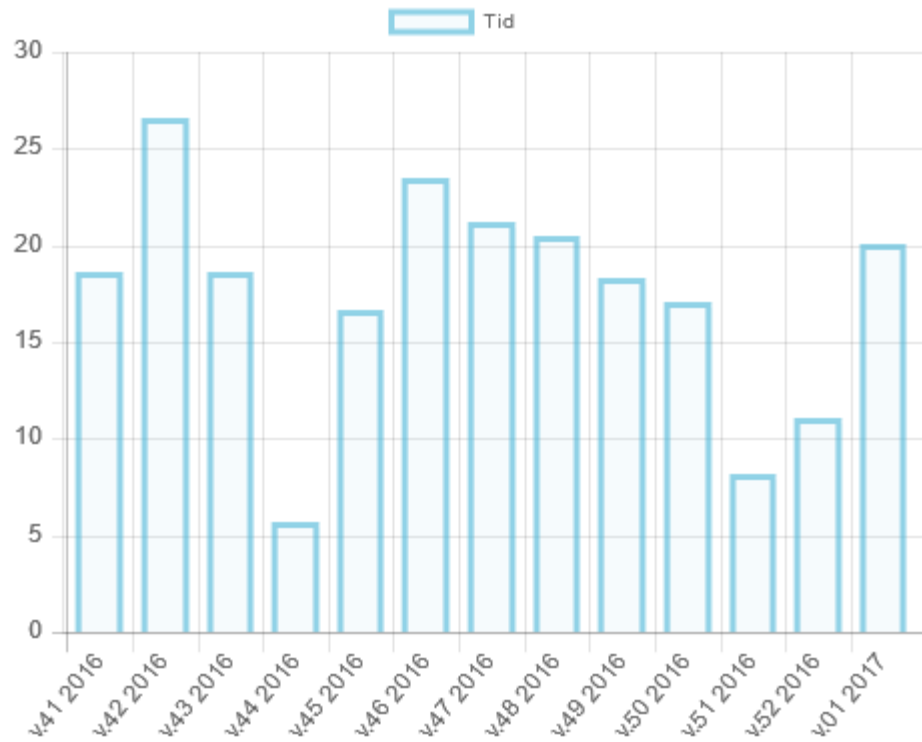
TRÄNINGSTID

TRÄNINGSMÄNGD   





TRÄNINGSTID


TID   



AKTIVITETER

PADDLING  

STYRKETRÄNING  

LÖPNING  

CYKLING  

PADDLING

14:27:51.745

STYRKETRÄNING

2:02:58.851

LÖPNING

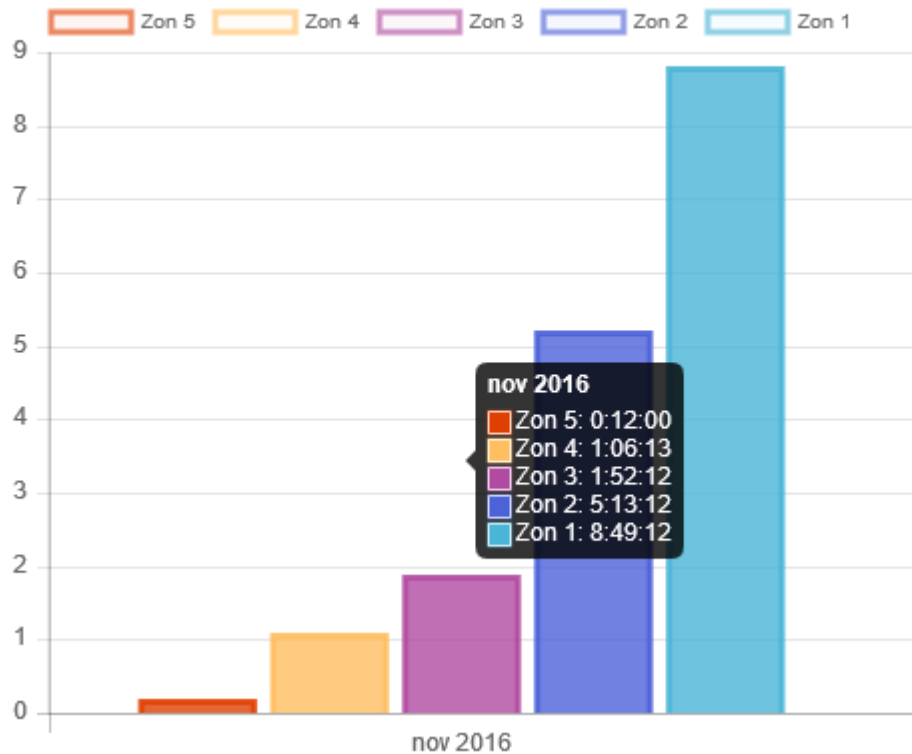
1:22:17.14

CYKLING

36:55.306

BELASTNING

TID I ZONER   



FART?

FART VS VERKLIGHET

TID I ZONER (SIFFROR)

ZON 1	ZON 2	ZON 3	ZON 4	ZON 5
7:27:00	3:01:00	1:41:00	56:00	4:00

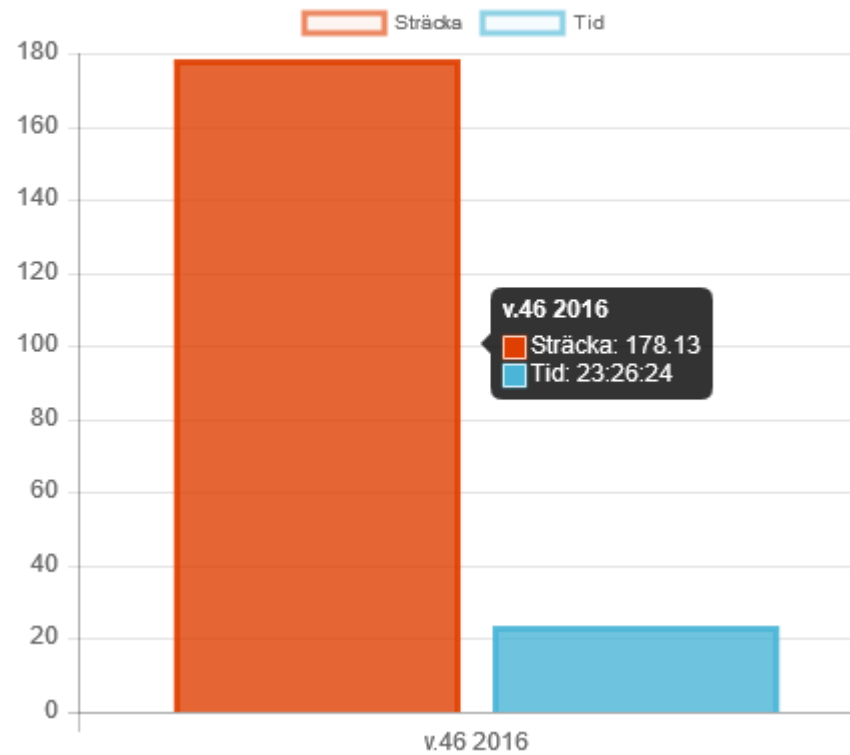
TID I FART

FART 1	FART 2	FART 2+	FART 3	FART 3+	FART 4
3:57:00	8:28:00	1:46:00	1:38:00	9:00	8:00



STRÄCKA

TID/STRÄCKA   



**FÖRBERED ERA KANOTISTER OCH
UTVECKLA DEM FRAMÅT**