

Workshop



Träning för besättningsutveckling

Besättningsutvecklingsplan

Benchmarks

Besättning

K1

Land

Tävlingsfart

Teknik

Styrka / Power

Power utveckling

Drills

Power utveckling

Bål - koppling

Utveckla
frekvensregister

Snabbhet
Maxfartsutveckling

Onestroke

Energileverans

Armcykel

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

Förslag på besättningsutvecklande pass

Drills

Medvetenhet lutning / vickande

1. "Flaskan"
2. "Röret"

Koppling ben/bål

1. Enarmsdrag

Kolla på att kroppen driver

1. Smalt grepp
2. "Fendern"

Balans koll på lufthanden

1. 1, 2, 3 dubb örat
2. Doppa vattnet

Balans mm

1, 2, 3, 4 paddeltag, rotera i luft 1-2 alt 1-4 drag

Powerpass

Utr vaka, metronom, coach, räkna drag

4 set 5*45/45 [60] Nr 1 & 2 med R

3*60/60 [65], 3*40/80 [70], 3*30/90 [80]

3set 6-8*20/80 [80], [90], [100]

Aerob uth / power

3-4 set 4*200m VD [60], [64], [68]

2set 5*60/60 [60]/[70] vila 2min, 8min mellan set

Variabilitet

Köra i oroligt vatten, hänga på våg, växla positioner mm

Frekvens utveckling

Motströms

Vågsurf

Överfart

