

SKFs breddelitsatsning ungdom Team 2008-2009



Åsa Eklund
26:e sep 2023

Agenda

Del 1: Aktiva/ledare

Röda tråden i SKF:s träningsystem

Vilka är med?

Syfte och mål med satsningen

Upplägg

"15*5*50"

Träningsdagboken

Satsningens koppling mot Ungdomslandslaget

Kommunikation

Elitidrott & gymnasiestudier

Medskick

Del 2: Ledare

Er involvering

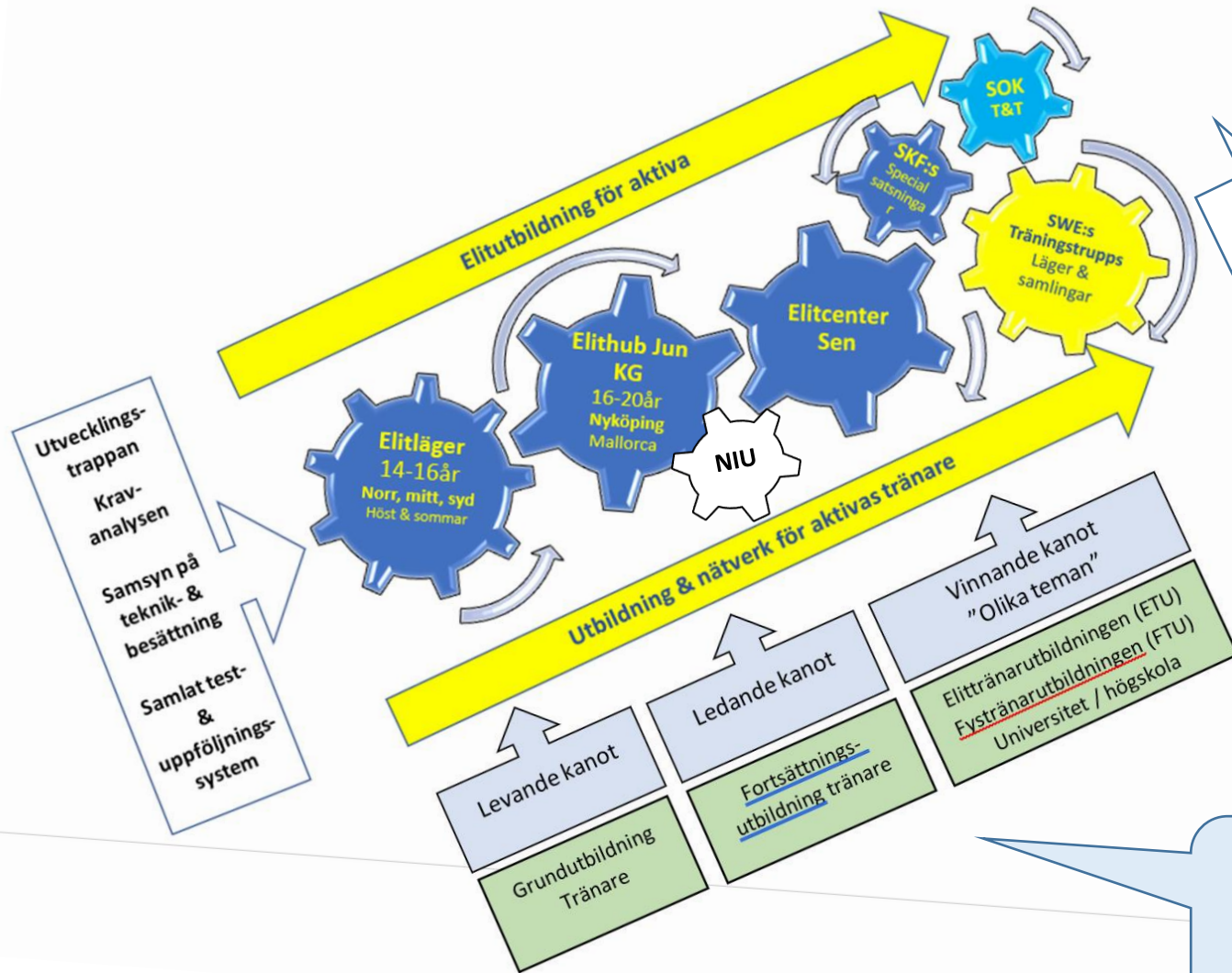
Del 3: Levande kanot



Röda tråden i SKF:s "Träningsystem" 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

Vilka är med i Team 08-09?

SYD

Huvudledare
Åsa Eklund

Emelie Edhag
Astrid Sjöström
Axel Stjernqvist
Ludvig Berg
Meja Arvidsson
Alice Hallqvist
Storm Siverbrant
Esther Falkenström
Felix Lindmark
Julia Karlsson
Elliot Axelsson
Oda Värendh
Melker Larson
Emil Gullwi
Oskar Bergkvist
Edvin Koponen Lagnevall
Stina Wiksten
Elsa von Platen
Doris Hjelm

MITT

Huvudledare
Lovisa Sandström

Kobbe Fischer
Albin Maltéus
Ilse Nyqvist
Majken Brånäs
Lovisa Bengzing
Maya Jonsson
Selma Adem
Amelia Lundborg
Noah Ekeståhl
Linnea sandnell
Erik Monk
Filip Henriksson
Egil Augustsson
Meja Lindén
Isak Näsman
August Lindgren
Elias Wårnhjelm
Alma Arnesson Bergman
Otto Löfdahl
Akilles Dante Gustafsson
Sixten Renman
Bruno Bäckfors Brandberg
Tyra Nyström
Sigge Magnusson

NORR

Huvudledare
Elina Lineruth

Nora Söderman
Viktor Ek
Alina Lindberg
Elmo Lindberg

Leo Claesson
Hjalmar Johansson
Rebecka Blixt
Rönqvist
Lilly Björnfot
Haorui Wen

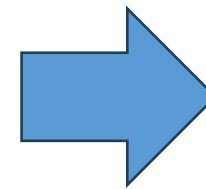
Totalt
53 st



SKFs breddelitsastning ungdom syfte & mål



Teknikens Grunder



Grunder/förberedelser för en framtida kanotsatsning alternativt idrottande & liv





För vem, upplägg & hur är de tänkt?

Läger & utbildningsinsatser

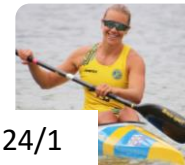
För vem?

Alla 14-16 åringar som gillar att träna kanot & vill lära mer!

Hanterar tävlingskanot i K1 & besättning

Klarar 2 pass per dag på helgläger & 4-8 pass/v kontinuerligt

Upplägg



Hur är det tänkt?

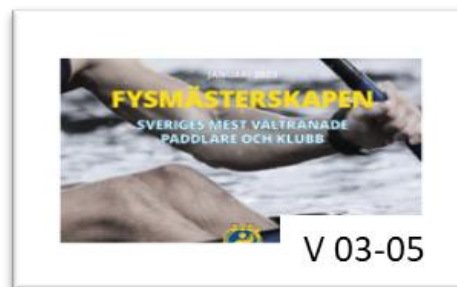
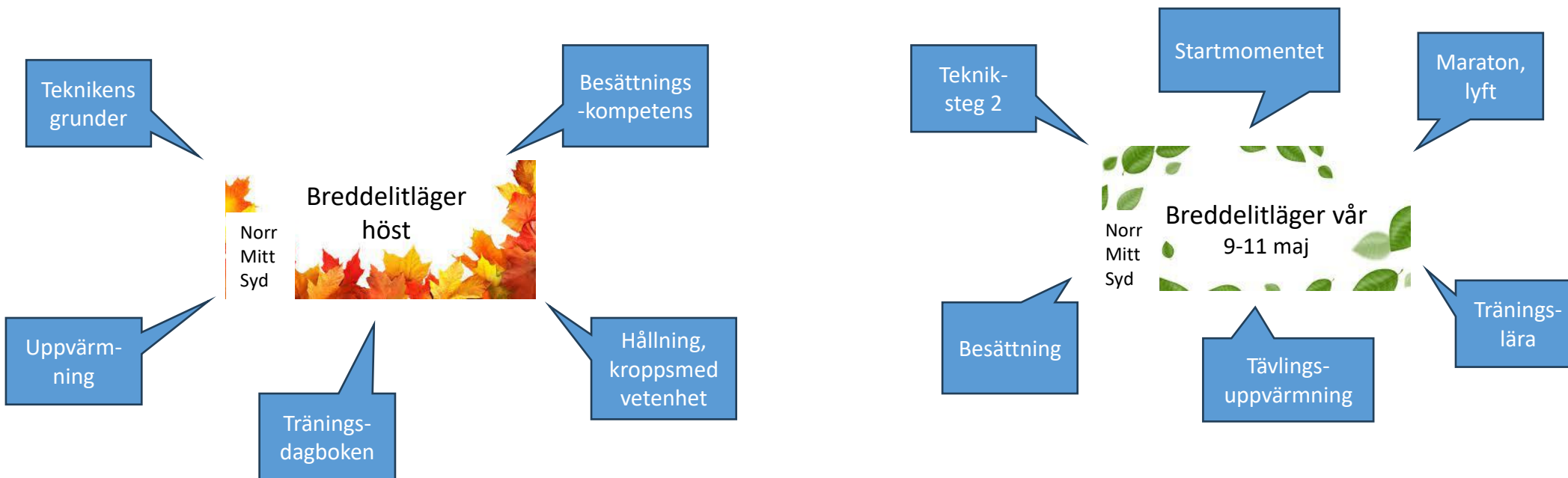


Utvecklingsprocessen sker i klubbmiljön

Klubben, klubbtränaren ansvarar för en god utvecklingsmiljö & träning, coaching & uppföljning i vardagen



Utbildningsmoment på lägren & Fysmästerskapen



Kondition 3000m löpning
Styrka – chins, dips, hängande benlyft
Funktion – rak planka, sido planka, tuppen
Ergo 500m

Erfarenheter från 2001-2023

Stor frekvens av axel- & ryggproblematik

- Rörlighet & hållning
- Kroppskontroll
- Grundstyrka i hela kroppen samt bålstabilitet

Mål: "Robust & atletisk"

SKF:s Tips & Utmaning till er!

"15*5*50"

**"15min styrka/rörlighet"
"5 gånger i veckan"
"i 50 veckor"**

=

62,5h extra styrka/rörlighetstid

Lite & ofta
GÖR
underverk!

Nytt program varje månad

Oktober programmet "15*5*50"

1. Olympisk rörlighetsserien – två varv
2. Push up – 10st
3. Knästående brösttryggsrotation – 5st/sida
4. Knäböj – 10st
5. Rörlighet baksida lår – 10st/ben
6. Sidoplanka 30 sek / sida
7. Stående utfallssteg – 10st vä/hö

Långsam hastighet & med kontroll på rörelserna, Upprepa nr 1-7 i 15 min

Ungdomarna topp 1-15 på SM körde i snitt 83 pass styrka á 45min året 2021-2022 = 62h

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 i ungdomslandslaget.

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 är värdefull för en framtida kanotsatsning

Ge er en chans att lära känna nya aktiva och utveckla goda teambeteenden som är gynnsamma i ett landslag.

Uttagningen till U-landslaget

Sker i vår/sommar utifrån era resultat & beteenden uttagningstävlingarna. Mer info om uttagningstävlingar , kriterier mm kommer att presenteras på U-kaptensinformationen i februari 2024.



SKF önskar att ni börjar skriva träningsdagbok

Tips på en enkel
träningsdagbok finns på
kanot.com

VM-guld
K2 1000m
2021

Mer information på
första lägret

<https://kanot.com/grenar/sprint/skfs-breddelitsatsning/ungdom/aktuell-information-2023-24>

Kommunikation



Svenska Kanotförbundet



[GRENAR](#) [GODKÄND KANOTCENTRAL](#) [FÖRENING](#) [DISTRIKT](#) [UTBILDNING](#) [SÄKERHET & MILJÖ](#) [FÖRBUNDET](#) [FÖLJ OSS](#) [KALENDER](#)

Q SÖK

[Svenska Kanotförbundet](#) / [Grenar](#) / [Sprint](#) / [SKF:s Breddelitsatsning](#) / [Ungdom](#) / Aktuell information 2023/24

INBJUDAN UNGDOM 2023/24

AKTUELL INFORMATION
2023/24

AKTUELL INFORMATION 2023/24

Välkommen till SKF:s Breddelitsatsning Ungdom för dig som är 14–16 år. Syftet med satsningen är att stimulera till goda utvecklingsmiljöer ute i klubbarna där de aktiva trivs och har möjlighet att utvecklas både som människor och idrottare.

På den här sidan ser ni upplägget för säsongen 2023/24. Här kommer även allmän och specifik information till er som blivit uttagna till satsning, även kallad "Sprint & Maratonteamet Ungdom 08–09" att läggas upp. Det kan vara kallelser till läger, PM eller annat av intresse.

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
26 sep	kl. 20.00–20.45	Uppstartsmöte	Digitalt – klicka här
29 sep–1 okt	kl. 18.00 fre–16.30 son	Breddelitläger 1 Mitt	Nyköping
6–8 okt	kl. 18.00 fre–16.30 son	Breddelitläger 1 Norr och Syd	Norr (Luleå), Syd (Jönköping)
24 okt	kl. 20.00–21.30	Kost. del 1 – Kostens grunder för idrottare m. Emma Lindblom	Digitalt – klicka här
14 nov	kl. 20.00–21.30	Kost. del 2 – Timing och måltidsplanering m. Emma Lindblom	Digitalt – klicka här
29 nov	kl. 20.00–21.00	Föreläsning Joakim Lindberg	Digitalt – klicka här
v.03–05		Fysmästerskapen 2024	Hemmaplan
24 jan	kl. 20.00–21.00	Föreläsning Julia Lagerstam	Digitalt – klicka här
16 apr	kl. 20.00–21.30	Kost. del 3 – Kost under tävling	Digitalt – klicka här
9–12 maj	kl. 12.00 tor–14.00 son	Breddelitläger	Norr (Luleå), Mitt (Katrineholm), Syd

Mer information

Norr

[PM Breddelitläger 1 Norr, i Luleå 6–8 okt 2023](#)

Mitt

[PM Breddelitläger 1 Mitt, Nyköping 29 sep–1 okt 2023](#)

Syd

[PM Breddelitläger 1 Syd, Jönköping 6–8 okt 2023](#)

Generell information och material

Träningsdagbok, förslag på enkel | [Excel](#)

Mail

Kanot.com

Önskar

Meddelar om ni blir sjuka eller får förhinder till ett läger

Länkar till digitala

utbildningsmomenten finns på hemsidan



Kombinera elitidrott & gymnasiestudier

Kanotgymnasiet i Nyköping – RIG

Sveriges enda Riksidrottsgymnasium (RIG) med nationellt intag.

Nationellt godkänd idrottsutbildning – NIU

Som komplement till RIG, finns Nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU).

Jönköping	Sandagymnasiet
Stockholm	Stockholm Idrottsgymnasium
Malmö	Malmö Idrottsgymnasium

Ansökan sker centralt till SKF för både RIG & NIU, se <https://kanot.com/utbildning/idrott-studier/antagning-rig-och-niu>

Viktiga datum

1 dec	Sista ansökningsdatum
6-9 dec	Tester & Intervjuer
20 dec	Besked om erbjudande av plats lämnas
8 jan	Sista datum att tacka ja/nej för sökande som erbjuds plats



Mullsjölägret

SKF rekommenderar Mullsjölägret 27/10-31/10 till er som har lust, tid & möjlighet

Läs mer på <http://jonkopingenergiarena.se/>



Medskick

Utmaning, varierade & lustfyllda träningsformer!

Träna mycket kondition

i olika former

Simning, löpning, rodd, skidor, MTB, stavgång, orientering, hinderbanor, stafetter, bollspel mm

Balans – lek mer!

Träna på sidtag, backa o v s

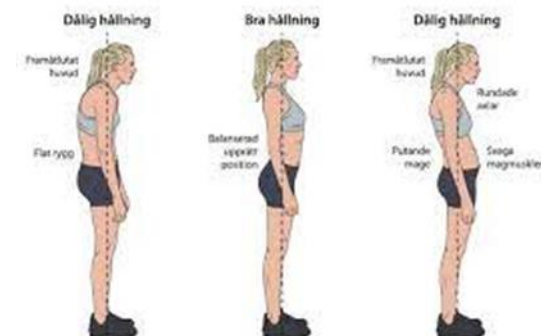


Träna styrka i olika former

Circleträning, medicinboll, brottning, klättring, balansboll
gymnastikövningar mm



Träna mycket besättning!



Tänk på er hållning i vardagen

Frågor?



Ledare



SKFs breddelitsastning ungdom

Syfte

I åldern 14–16 år är syftet att träna med andra aktiva från sin region, få praktisk och teoretisk kunskap inom träning, teknik och besättning samt att lära känna nya aktiva och ha kul tillsammans.

På tränarnivå är syftet att erbjuda utbildningen "Levande kanot", utbildningsinslag, återkoppling och tränardiskussioner/nätverk.

Inriktning

Utbildningsmässigt ligger fokus på "rätt träning i rätt ålder", teknik- och besättningskompetens. Utifrån de erfarenheter vi tagit med oss i satsningen under tidigare år kommer vi lägga extra fokus på två delar.

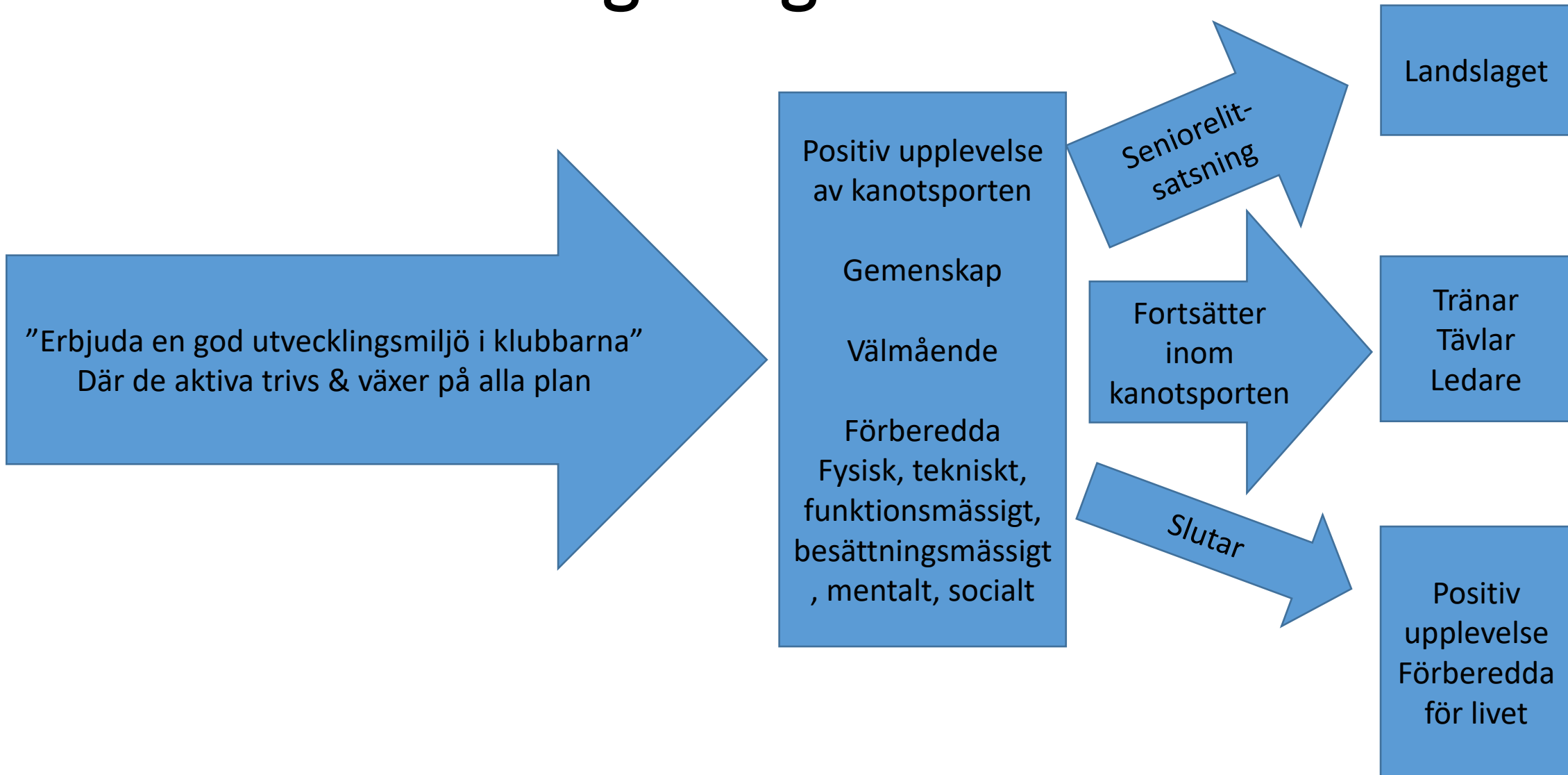
Den första delen handlar om *hållbarhet och robusthet*, det vill säga att utbilda och stimulera de aktiva till att bygga en atletisk kropp med god balans och hållning i syfte att klara av framtida belastningar samt hålla sig skadefri. Den andra delen är *kosten*.

Mål

- Att de aktiva och 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.
 - Att de aktiva blir mer "robusta" och får insikt i vikten av en god hållning under årets gång.
 - Lära sig om kostens grunder, timing och måltidsplanering samt kost under tävling.
 - Fler utbildade tränare i "Levande kanot", tränarnätverk samt ökat tränarsamarbete mellan klubbarna.
- Att ni utvecklas både som människor & kanotister under året!!!



Vad vill vi ge ungdomarna?

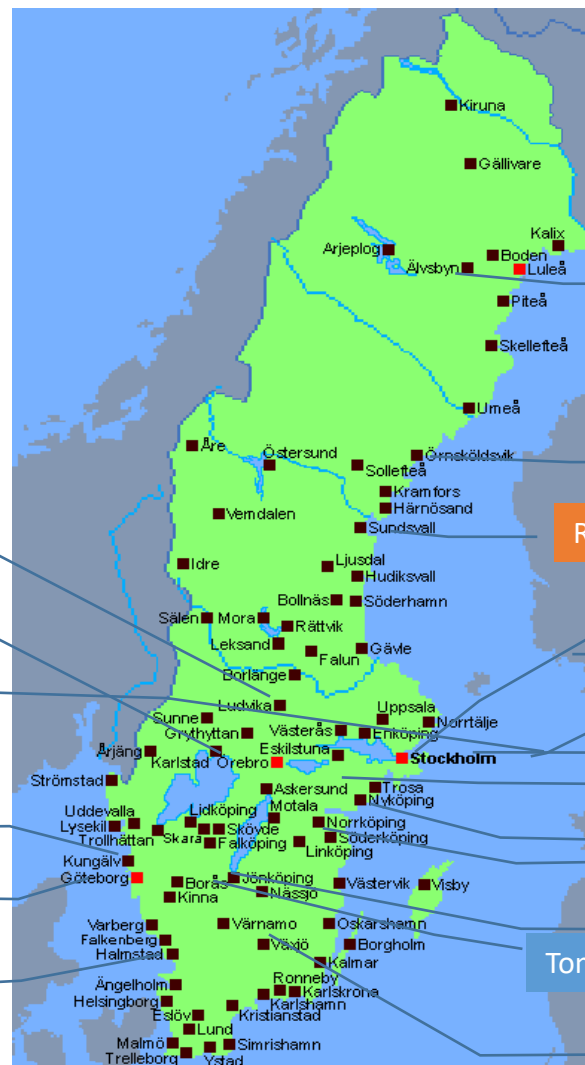


Tränare till aktiva i satsningen - tränarnätverket

Tränare till aktiva - 28 st

Levande kanot adderar 1 st

Totalt 29st



Joel Bolin, Per Edberg, Elina Lineruth Luleå

Johan Bodin, Moälven

Roger Nilsson, Fagervik

Bengt Hjort, Ludvika

N-E Jonsson, Karlstad

Maria Varendh, Maja Oskarsson, Tove Oskarsson Örebro

Linda Härefeldt Brunnsviken

Danne Blomberg, Erik Gustavsson, Vaxholm

Annika Lundborg, Stockholms PK

Nils Toresson, Örnsberg

Magnus Siverbrant, Kungälv

Anton Einer, Näset

Janis Persson, Katrineholm

Per Lindén, Andreas Edhag, Nyköping

Emelie Birath, Bråviken

Marcus Edhag, Halmstad

Tomas Johansson, Huskvarna

Annika Andersson Jönköping

Fredrik Axelsson, Lödde
Göran Larsson, Lödde

Giangiaco, "Janko" Bravo,
Jennie Hedrén, Växjö



Ledare/tränare

NI ÄR CENTRALA

Social & mental
utveckling



Adekvat träning
Åldern, bakgrund &
ambition

Goda utvecklingsmiljöer

Tips!
Hjälps åt!
Byt erfarenheter!
Nätverka!

Utvecklingstrappan, nivå 2 & 3 – Levande träning

Utvecklingstrappa Svenska Kanoförbundet 2005	Lekande träning	Levande träning			Ledande träning		Optimerings träning
	Lek stadiet <i>Skapa intresse...</i>	Grund- & uppbyggnadsstadiet <i>Bygga motorn & rörelseschemat...</i>			Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trimma & optimera motorn...</i>		Hög prestationsstadiet <i>Få ut effekten! Bäst när det gäller!</i>
Alder	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --	
Fokus	- Lek & rörelseglädje! - Kano & vattenvana - Balans - Koordination - Allmän motorik - Allmän grundträning	- Lek & träningsglädje! - "Paddelskolning" - Teknik & balans - Kanofärdighet - Besättningsintroduktion - Allmän grundträning	- Umaning & 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 kanosträning - 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	6-11 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 september	1:a april – 1:a november	15:e mars – 15:e nov	1:a mars – 1:a december	15:e februari – 1:a december	15:e februari – 1:a december	
Antal mil i kanoen	> 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	
Kanofärdighet	Manövrera kanoen Välta & vända kanoen Provatt K2 el K4	Balans i tävlingskanoen 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 & loplan.	Optimerad teknik Optimerad besättnings- färdighet Optimerade tävlingsrutiner & loplan.	

Ledarupplägg

Anna Å 30/10 kl 14- ca 16:30

Anna Ek 7/9 kl 14- ca 16:30

Datum	Tid	Aktivitet	
26 sep	kl. 20.00–21.30	Uppstartsmöte alla ledare/tränare/"Levande kanot" utbildning	Digitalt - klicka här
6–8 okt	kl. 18.00 fre– 16.30 sön	Breddelitläger 1/"Levande kanot" utbildning	Jönköping
9 nov	kl. 19.30–21.30	Tränarnätverk/"Levande kanot" utbildning	Digitalt - klicka här
24 okt	kl. 20.00–21.30	Kost, del 1 – Kostens grunder för idrottare m. Emma Lindblom	Digitalt - klicka här
14 nov	kl. 20.00–21.30	Kost, del 2 – Timing och måltidsplanering m. Emma Lindblom	Digitalt - klicka här
v.03–05		Fysmästerskapen 2024	Hemmaplan
8 feb	kl. 19.30–21.30	Tränarnätverk/"Levande kanot" utbildning	Digitalt - klicka här
27 mar	kl. 19.30–21.30	"Levande kanot" utbildning	Digitalt - klicka här
9–12 maj	kl. 12.00 tor– 14.00 sön	Breddelitläger 2/"Levande kanot" utbildning	Jönköping
27 jun	kl. 19.30–21.30	"Levande kanot" utbildning	Digitalt - klicka här
26 sep	kl. 19.30–21.30	Avslut – summering alla ledare/tränare/"Levande kanot" utbildning	Digitalt - klicka här



Frågor?



Levande kanot



Levande Kanot Slätvatten



26 sep okt 2023
Åsa Eklund

Vilka går kursen & presentation

Tove Oskarsson	Örebro
Göran Larson	Lödde kanotklubb
Signe Claesson	Växjö Kanot Club
Fredrik Axelsson	Lödde Kanotklubb
Daniel stam	Halmstad KK
Marcus Edhag	Halmstad kanotklubb
Kacper Pettersson	Nyköpings KK



Tränare 2

- Levande Kanot – Slätvatten
 - kanotspecifika kunskaper & träningslära
- Grundutbildning för Tränare (Fd GTU 1) – SISU-idrottsutbildarna
- ledarskap, ungdomars utveckling, träningslära



Förkunskaper

Tränare 1 i SKF:s Utbildningsstruktur:

Lekande Kanot

*Plattformen eller introduktionsutbildning för
tränare (ny 2018)*

Första Hjälpen för Kanotister

Utbildare

Åsa Eklund

Levande Kanot – mål

1. Grundläggande kunskap kring grunderna i paddlingsteknik samt förståelse för vad som krävs för en effektiv paddelteknik.

- Repetition av Teknikens Grunder
- Grunderna i besättningspaddling
- Grunderna kring startmomentet, våghängning samt strand- och brygglyft
- Grunderna i att analysera och utveckla teknik

2. Grundläggande kunskap kring träning för kanotister i åldrarna 13-16 år

- God kunskap om utvecklingstrappans andra nivå
- God kunskap om hur du som tränare planerar och genomför en långsiktig och utvecklande träning för aktiva kanotister 13-16år.

3. Grundläggande kunskap om, och möjlighet att reflektera kring, tillämpat ledarskap för kanotister, främst för åldrarna 13-16 år.

- Kunskap om hur du leder en verksamhet på ett tryggt och stimulerande sätt.
- Kunskap om hur du coachar aktiva i deras tränings- och tävlingsverksamhet.
- Kunskap om gynnsamma utvecklingsmiljöer



Levande Kanot – upplägg och kursmaterial

Upplägg

- Två fysiska träffar – 2st Breddelitläger
- 8 digitala träffar – även öppet för tränarnätverket
- Uppgifter att lösa på hemmaplan kopplat till tränings- & tävlingsprocessen
- Teori/föreläsning
- Diskussioner, frågor, egna erfarenheter – ert engagemang är viktigt!

Kursmaterial

- Häftet Levande Kanot (uppdatering på gång – ni får en digital version)
- SKF:s Utvecklingstrappa Sprint
- Träningssteman 13-14 år, 15-16 år: period 1, 2, 3 och 4



Kursplan

Datum	Tid	Aktivitet	Kursmoment
26 okt	19.00–21.30	Uppstart alla tränare/Levande kanot utb.	Uppstart Syfte & mål med kursen, presentation av deltagare, uppstart grupprocess & tränarnätverk Utvecklingstrappans andra nivå
6–8 okt	fre 18.00 fre–sön 16.30	Breddelit läger 1	Repetera Teknikens grunder Grunderna i besättningspaddling Grunderna i att analysera och utveckla teknik Träningsplanering – inklusive utvärderingsuppgiften Passdesign (mål, syfte, plan, förberedelser, säkerhet) Träningsperiod 1 – (1okt-30nov - Träning höstperioden & exempelpass) Intro function & hållning Praktiska pass på vattnet & på land ink vikten av uppvärmning Gå igenom uppgift – träningsplanering period 1
24 okt	kl 20:00	Kost del 1	
9 nov	19.30–21.30	Tränarnätverk/Levande kanot utb.	Reflektion lägret Uppföljning uppgift, intro period 2, Träningslära aerob träning
14 nov		Kost del 2	
7 dec	19.30–21.30	Levande kanot utb.	Träningslära aerob träning & styrka
v. 03–05		<i>Klubb- och fysmästerskapen</i>	
8 feb	19.30–21.30	Tränarnätverk/Levande kanot utb.	Test & uppföljning, Goda utvecklingsmiljöer, intro period 3
27 mar	19.30–21.30	Levande kanot utb.	Träningslära anaerob träning, intro period 4
16 apr	20:00	Kost del 3	
9-11 maj	tor–sön	Breddelitläger 2	Grunderna kring startmomentet, våghängning, brygg och starandlyft Repetera Teknikens grunder, Grunderna i besättningspaddling Grunderna i att analysera och utveckla teknik Få coaching uppgift
27 jun	19.30–21.30	Levande kanot utb.	Tävlingsperioden – träning & coaching
28 sep	19.30–21.30	Avslut summering alla tränare/Levande kanot utb.	Utvärdering



Utvecklingstrappan, nivå 2 & 3 – Levande träning

Utvecklingstrappa Svenska Kanoförbundet 2005	Lekande träning	Levande träning			Ledande träning		Optimerings träning
	Lek stadiet <i>Skapa intresse...</i>	Grund- & uppbyggnadsstadiet <i>Bygga motorn & rörelseschemat...</i>			Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trimma & optimera motorn...</i>		Hög prestationsstadiet <i>Få ut effekten! Bäst när det gäller!</i>
Alder	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år –	
Fokus	- Lek & rörelseglädje! - Kano & vattenvana - Balans - Koordination - Allmän motorik - Allmän grundträning	- Lek & träningsglädje! - "Paddelskolning" - Teknik & balans - Kanofärdighet - Besättningsintroduktion - Allmän grundträning	- Umaning & 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 kanosträning - 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	6-11 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 september	1:a april – 1:a november	15:e mars – 15:e nov	1:a mars – 1:a december	15:e februari – 1:a december	15:e februari – 1:a december	
Antal mil i kanoen	> 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	
Kanofärdighet	Manövrera kanoen Välta & vända kanoen Provatt K2 el K4	Balans i tävlingskanoen 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 & loplan.	Optimerad teknik Optimerad besättnings- färdighet Optimerade tävlingsrutiner & loplan.	