



# Inbjudan junior träningsamling 28-30 nov i Jönköping

## Bakgrund

I beskrivningen av juniorelitsatsningen på kanot.com framgår det att på vissa läger under året samlas alla i den uttagna juniorträningsgruppen och vid vissa läger kallas en mindre trupp. När vi samlar en mindre trupp baseras det på 2025 års resultat, föregående samling, träningsinsats och utveckling. Till samlingen i Jönköping 28-20nov kallas en mindre trupp. För dem som inte kommer med på denna samling finns det nya chanser att komma med i vår om man visar framsteg på Fysmästerskapen och på lägret 10-12 april då alla bjuds in.

## Nominerade till samlingen 28-30 nov

| <b>Damer</b>                   | <b>Klubb</b>           |
|--------------------------------|------------------------|
| <i>Alice Hallqvist</i>         | <i>Huskvarna KK</i>    |
| <i>Astrid Sjöström</i>         | <i>Huskvarna KK</i>    |
| <i>Emelie Edhag</i>            | <i>Halmstad KK</i>     |
| <i>Esther Falkenström</i>      | <i>Kungälv's KK</i>    |
| <i>Ilse Nyqvist</i>            | <i>Brunnsvikens KK</i> |
| <i>Lovisa Bengtzing</i>        | <i>Karlstad PK</i>     |
| <i>Nora Söderman</i>           | <i>Fagerviks KK</i>    |
| <i>Oda Varendh</i>             | <i>Lödde KK</i>        |
| <i>Rebecka Blixt Rönnqvist</i> | <i>Luleå KK</i>        |
| <i>Stina Wiksten</i>           | <i>Växjö KC</i>        |

| <b>Herrar</b>             | <b>Klubb</b>        |
|---------------------------|---------------------|
| <i>Akilles Gustafsson</i> | <i>Vaxholms KS</i>  |
| <i>Axel Stjernqvist</i>   | <i>Huskvarna KK</i> |
| <i>Egil Augustsson</i>    | <i>Nyköping KK</i>  |
| <i>Felix Lindmark</i>     | <i>Kungälv's KK</i> |
| <i>Hjalmar Johansson</i>  | <i>Luleå KK</i>     |
| <i>Julian Ipsonius</i>    | <i>Malmö KK</i>     |
| <i>Oliver Lövberg</i>     | <i>Lödde KK</i>     |
| <i>Otto Löfdahl</i>       | <i>Vaxholms KS</i>  |
| <i>Sigge Magnusson</i>    | <i>Örnsbergs KK</i> |
| <i>Sixten Renman</i>      | <i>Örnsbergs KK</i> |
| <i>Viktor Ek</i>          | <i>Luleå KK</i>     |

*Reserver: Emil Gullwi, Kobbe Fischer och Ludvig Berg kallas in vid bortfall ovan*



## Syfte med samlingen

Öka kompetensen kring de fysiska och tekniska kraven kopplat mot sprintdistanserna i kanot genom utbildningsmoment inom paddelteknik, styrka och utvecklingstrappan samt praktisk träning med fokus på styrka, kondition och rörlighet.

## Inriktning på träningen

Det kommer bli en mix av ergometer-, styrke- och konditionsträning under lägret. Ett ramupplägg skickas ut några dagar innan lägerstart. Ett förslag från oss är att vila/ träna lätt på fredagen eftersom vi kommer köra 4-5 tuffa pass under helgen.

## Plats & tid

Kålgården, adress Västra Holmgatan 34, 553 23 Jönköping. Samling fredagen den 28 nov kl 18:30, ni ska ha ätit middag innan. Avslut söndagen den 20 nov kl 16:30.

## Boende

Kålgården. Tjejerna kommer bo i danslokalen och killarna i SKF lokal med våningssängar.

## Mat

Frukost lagar vi själva, övriga måltider äts på Smakhuset på Klubbhusgatan 13.

## Resa

Ni ansvarar själva för resan till Jönköping och Kålgården

## Förberedelser inför lägret

Formulera 2-3 fokusområden som du önskar utveckla under vintern för att ta nästa steg i din utveckling samt **hur** du kommer göra det. Om du har en tränare gör det tillsammans med denna. Ta med detta skriftligt (digitalt alt på papper).

## Utrustning

Tjejerna: Luftmadrass, kudde & sovsäck

Killarna: Lakan

Alla: Handduk, träningskläder både för inom- och utomhusträning, skor för gymträning (om du har - gärna utan dämpning), löpskor, toalettartiklar, övrig personlig utrustning

## Egenavgift

650 kr som faktureras era klubbar samt er resa T & R Jönköping – samåk gärna!

## Anmälan

Bekräfta ditt deltagande **senast den 16 nov** till Kacper Petersson & meddela även eventuella kostavvikelser.

## Ledare

Lovisa Sandström och Kacper Pettersson

## Frågor

Kontakta Lovisa Sandström, [lovisa.sandstrom@me.com](mailto:lovisa.sandstrom@me.com) obs nytt nr 070-777 32 71 eller Kacper Pettersson, [kacper.pettersson2003@gmail.com](mailto:kacper.pettersson2003@gmail.com) alt 072-022 22 54

**Välkomna!**

*Lovisa, Kacper & Åsa*