

A team of four kayakers in yellow gear celebrating on a lake. The kayakers are wearing yellow vests with "FRYTEX" and "Lokaly" logos. One kayaker in the front right has his right arm raised in a fist, and another behind him has his hand open. They are in a white kayak on a body of water with a forested background. The text "Besättningspaddling" is overlaid in white.

Besättningspaddling

Vilka är vi?



NOTGYMNASIEN
VÄRKÖPING



- **Jesper Johansson**
- Karlstads paddlarklubb
- Min Första tävling 2015
- Studerar till ingengör



Johan Myrberg



- 21 år
- Luleå Kajakklubb
- Började paddla när jag var 11 år, Kanotskolan
- Kanotgymnasium
- Elitcenter Jönköping



Våra mål:
Olympiska spelen
LA 2028

K4a/K2 500 meter

2025:

U23-VM Montemor
VM Milan



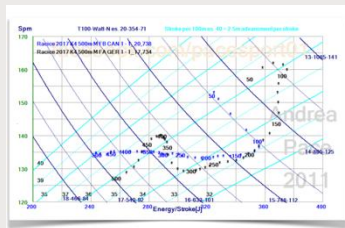
- Vad ska vi prata om idag?
Framgångsfaktorer!

- Raceplan
- Timing
- Taktik
- Mental Styrka
- Team

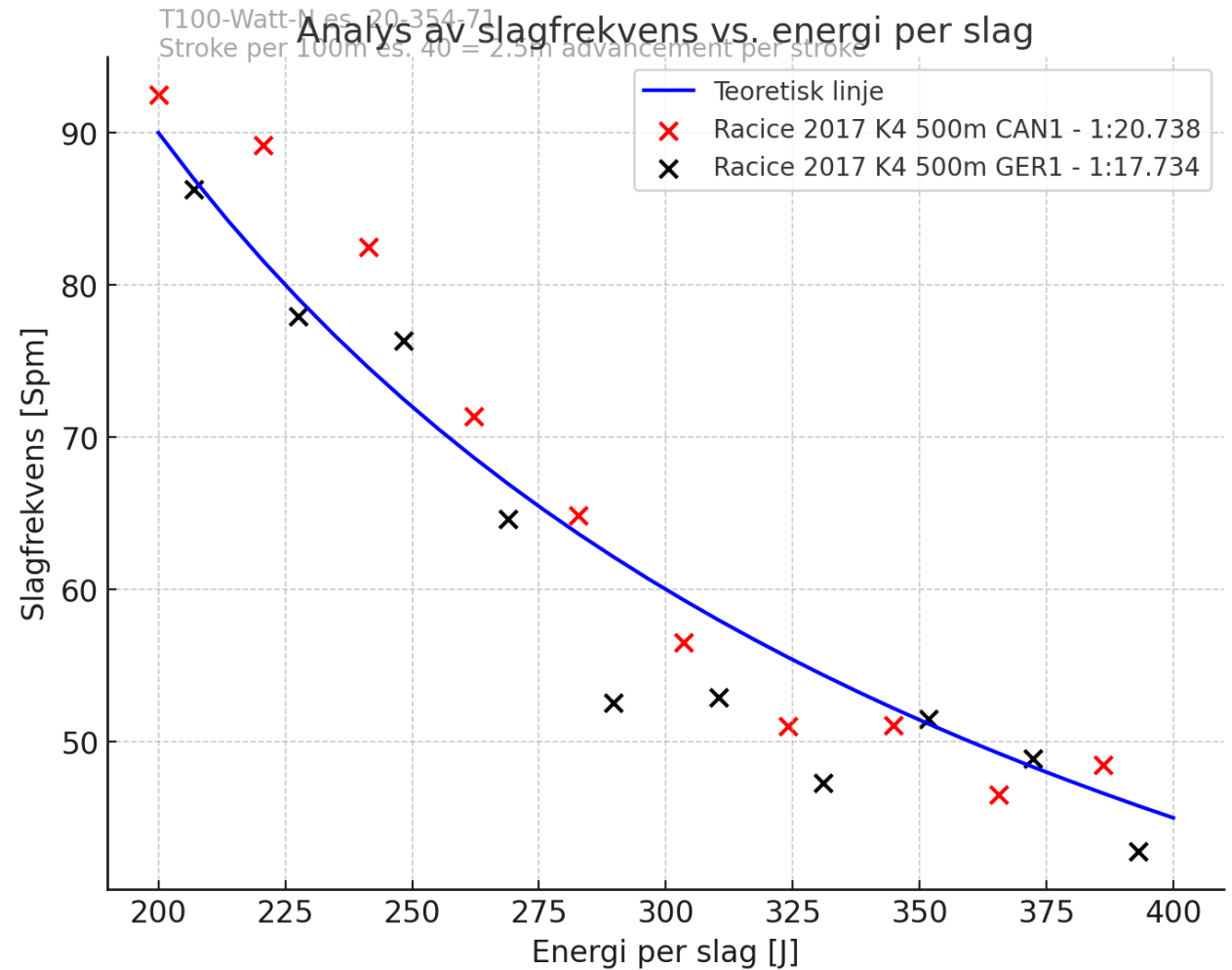


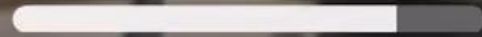
Raceplan och pacing

- Under dom snabbaste loppen **sjunker** farten
- Ökar frekvensen andra halvan
- **Slutsats:** Bibehålla/öka frekvens i slutet av loppet



Av upprovsrätts skäl kunde vi inte ha kvar det ursprungliga "Plot diagrammet som fanns på denna sida: Men här finns en förenklad version





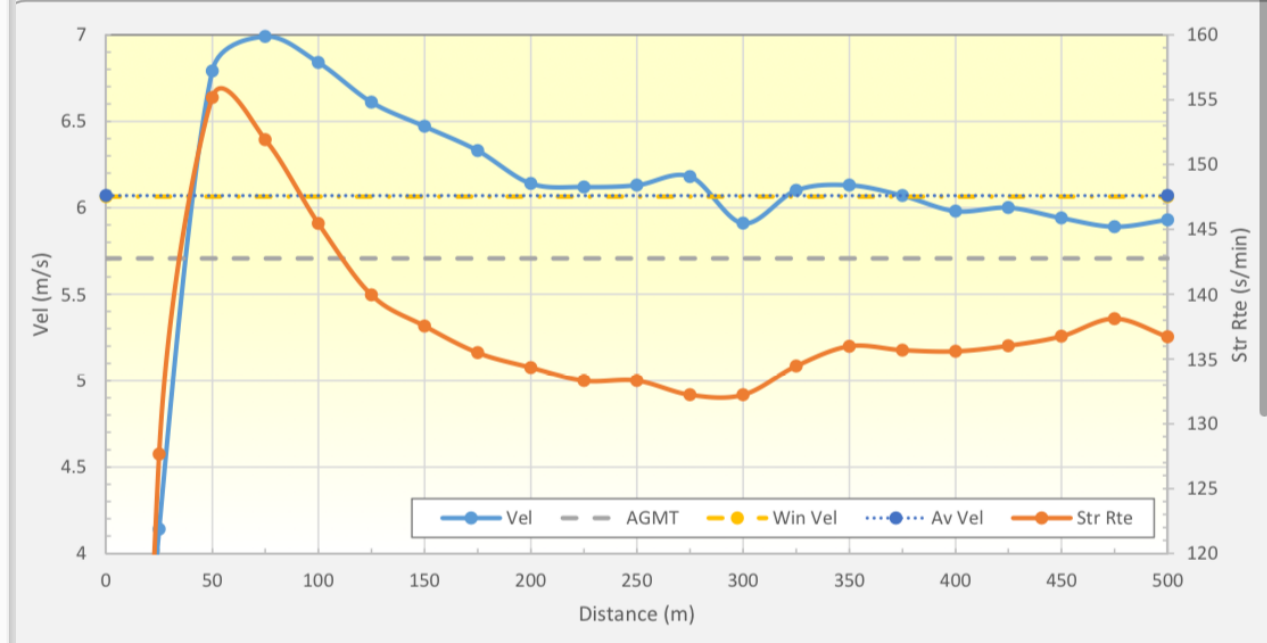
<https://www.youtube.com/watch?v=PA2fl4WMBWY&t=59s&pp=ygUPazQgNTAwbSByYWNPpY2Ug>





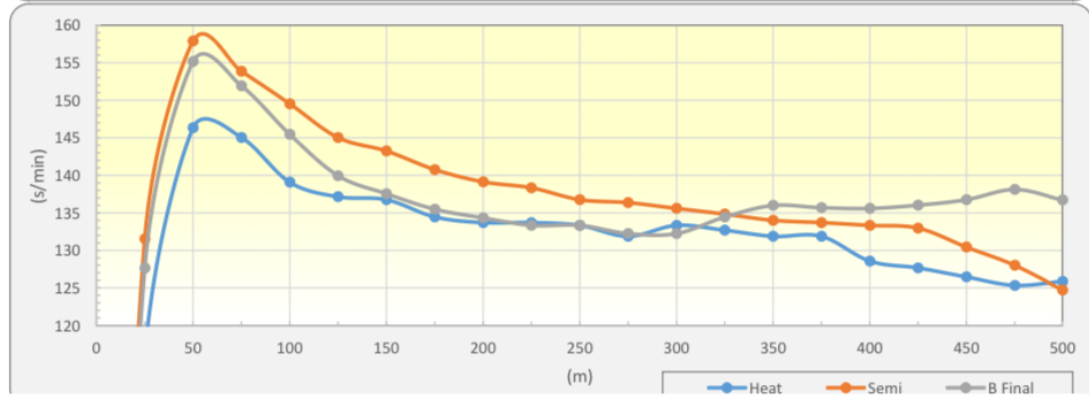
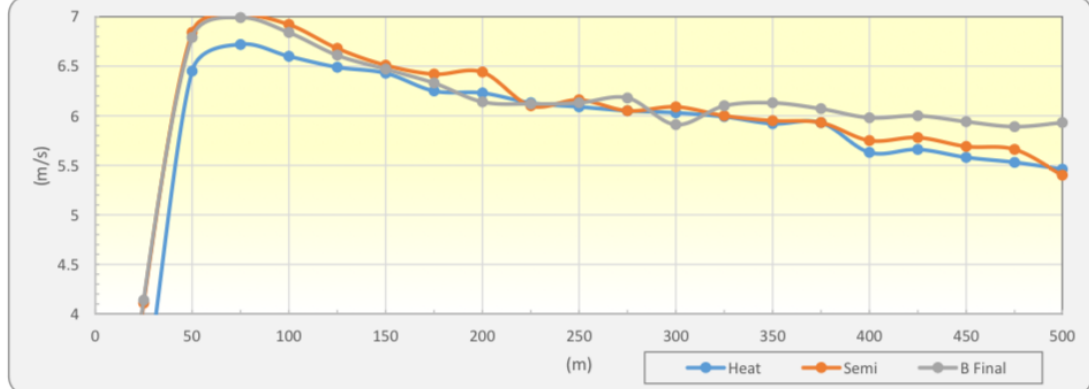
2	Johan Myrberg	0	0	Race/Event:	B Final
3	Jesper Johansson	0	0	Venue:	Plovdiv
4	Philip Josefsson Sammeli	0	0	Date:	19-07-24

Lane:	4	Place:	1a	Official T:	1:22.45	MiniMAX T:	1:22.37	1st Place T:	1:22.45
aGMT:	1:27.61	% to Win T:	100%	MAX T Diff:	-0.078				



Summary Data U23H_K4_500 B Final										
Splits	Time	Vel (m/s)	"@split"			Split Time and Diffs			Pace per 250	Av Vel (km/h)
			Str. Rte.	dps	eWPS	250 m	250 m Diff	500 m		
50	0:09.73	6.79	155	2.63	121.0					
100	0:16.96	6.84	145	2.82	132.0					
250	0:40.79	6.13	133	2.76	103.7	0:40.79			1:21.58	22.1
500	1:22.37	5.93	137	2.60	91.5	0:41.58	0:00.79	1:22.37	1:23.16	21.6

Summary Data U23H_K4_500 Semi										
Splits	Time	Vel (m/s)	"@split"			Split Time and Diffs			Pace per 250	Av Vel (km/h)
			Str. Rte.	dps	eWPS	250 m	250 m Diff	500 m		
50	0:09.73	6.79	155	2.63	121.0					
100	0:16.96	6.84	145	2.82	132.0					
250	0:40.79	6.13	133	2.76	103.7	0:40.79			1:21.58	22.1
500	1:22.37	5.93	137	2.60	91.5	0:41.58	0:00.79	1:22.37	1:25.86	21.6



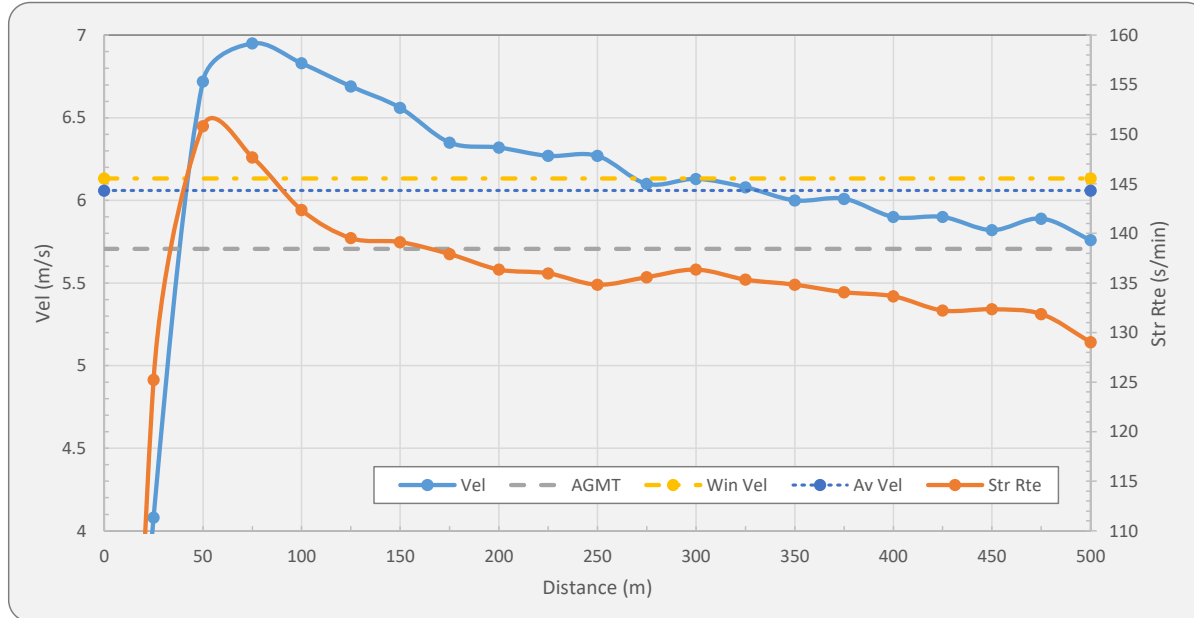
Vårat utförande

Seat	Athlete	Väder
1	Hugo Lagerstram	
2	Johan Myrberg	
3	Jesper Johansson	
4	Karl Brodén	

Boat: U23H_K4_500
 Event: EM
 Race/Event: Heat
 Venue: Bratislava
 Date: 27-06-24



Lane: 7 Place: 2a Official T: 1:22.44 MiniMAX T: 1:22.51 1st Place T: 1:21.53
 aGMT: 1:27.61 % to Win T: 101% MAX T Diff: 0.075



Summary Data U23H_K4_500 Heat

Splits	Time	"@split"				Split Time and Diffs			Pace per 250	
		Vel (m/s)	Str. Rte.	dps	eWPS	250 m	250 m Diff	500 m		
50	0:09.84	6.72	151	2.67	120.7					
100	0:17.10	6.83	142	2.88	134.3					
250	0:40.53	6.27	135	2.79	109.7	0:40.53			1:21.06	22.2
500	1:22.51	5.76	129	2.68	88.9	0:41.98	0:01.45	1:22.51	1:23.96	21.4

Average (of entire race) 6.13 136 2.70 101.5 1:22.51

U-23 EM 2024



2024 ECA CANOE SPRINT JUNIOR & U23 EUROPEAN CHAMPIONSHIPS
ZEMNIK, BRATISLAVA, SLOVAKIA - JUNE 2024

EUROPEAN
CANOE
ASSOCIATION



RESULT - K4 JUNIORS MEN 500M - HEAT 2

PROGRESS

1	HUN		HUNGARY	1:22.504	FA
2	UKR		UKRAINE	+00.740	FA
3	ITA		ITALY	+00.957	FA
4	SVK		SLOVAKIA	+01.623	SF
5	SRB		SERBIA	+03.287	SF
6	BUL		BULGARIA	+04.240	SF
7	GBR		GREAT BRITAIN	+05.994	SF
8	ROU		ROMANIA	+07.521	
9	SWE		SWEDEN	+08.917	

39:11 / 2:14:00



Fler videor

Tryck eller svep uppåt för att visa alla



Länk till samma film 😊

<https://www.youtube.com/live/Scz2AQZcacw?si=QF8JJhEumO5UI2r5&t=5960>

Start och acceleration

Keypoint: Maximal acceleration,
ta kontroll över loppet

4 tunga drag, Fokus: Få med sig
båten. Vårda dragen!

Frekvens 150-160+ SR

60 meter start

”Flyt ut”

”Marchfart / target speed vid 100-
150 meter.



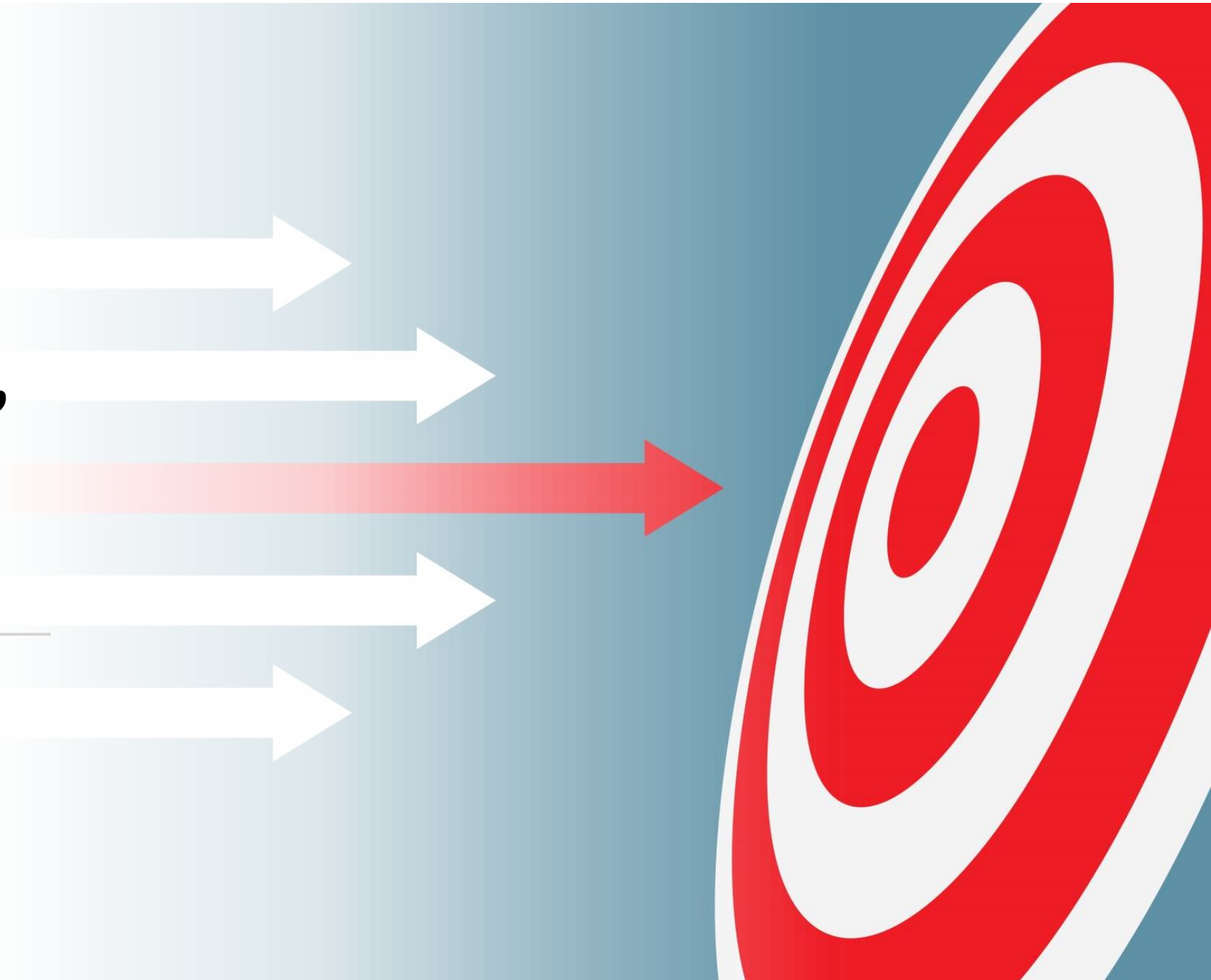
Marchfart

”Target speed”

-Träna på den farten du vill kunna hålla.

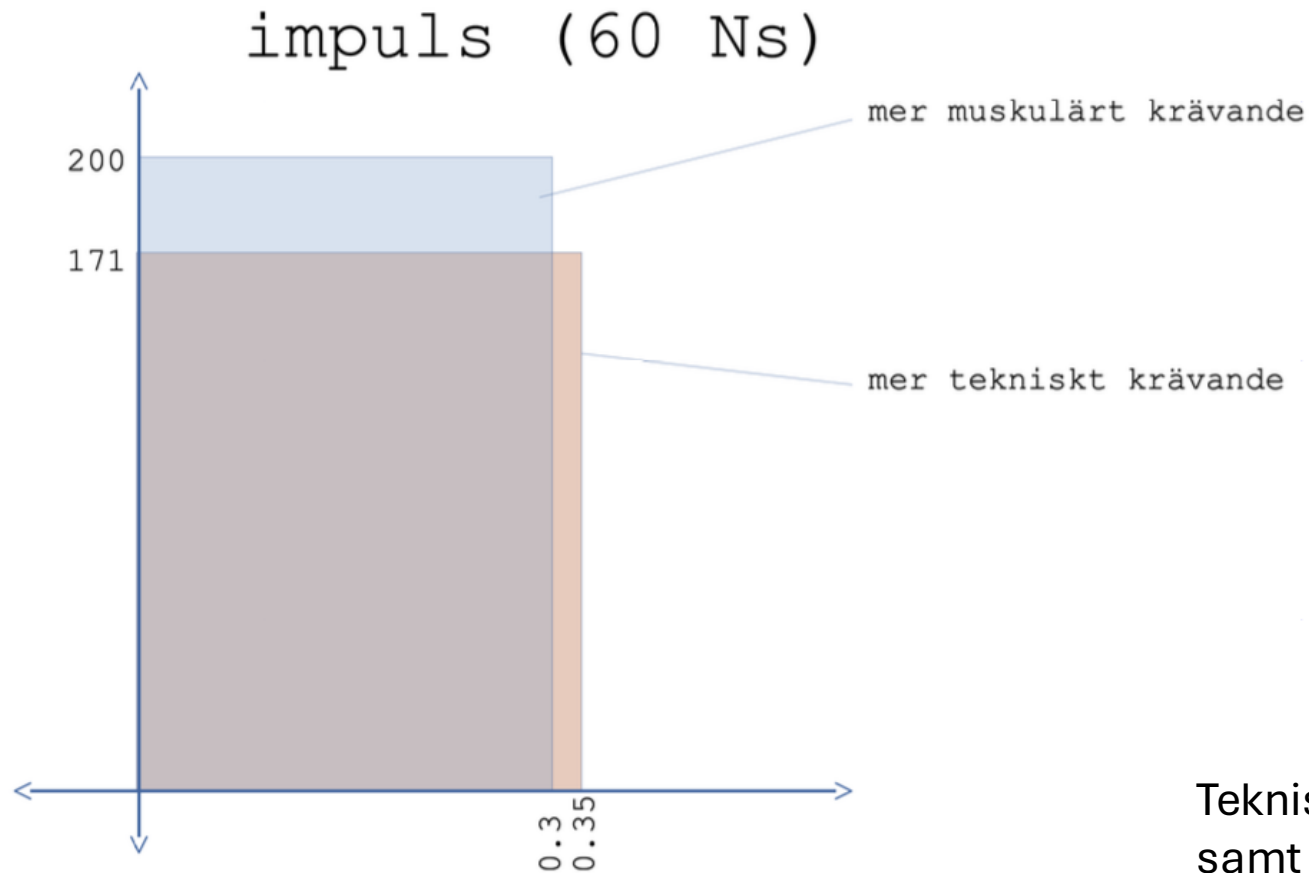
-
- Vårt mål: 80 sek.
 - Target speed: 22,5-23 km/h
 - SR- ca 135 Bygg under säsong.

Pass ex: 5x200 m ”target speed”





Kraft genom hela draget



Vi har strävat efter
”Längre drag”

”Hitta ert sätt att
paddla på”

”Gemensam teknik”

Tekniskt krävande= Positiva vinklar
samt hög ”Pendel”

”Timing” vad innebär det?

- Paddel, höft, fot
- Isätt? Vad är egentligen rätt? Före eller exakt?
- Vårt fokus: **Upptag!**





Sitthöjd och "trim" i båten



Exempel

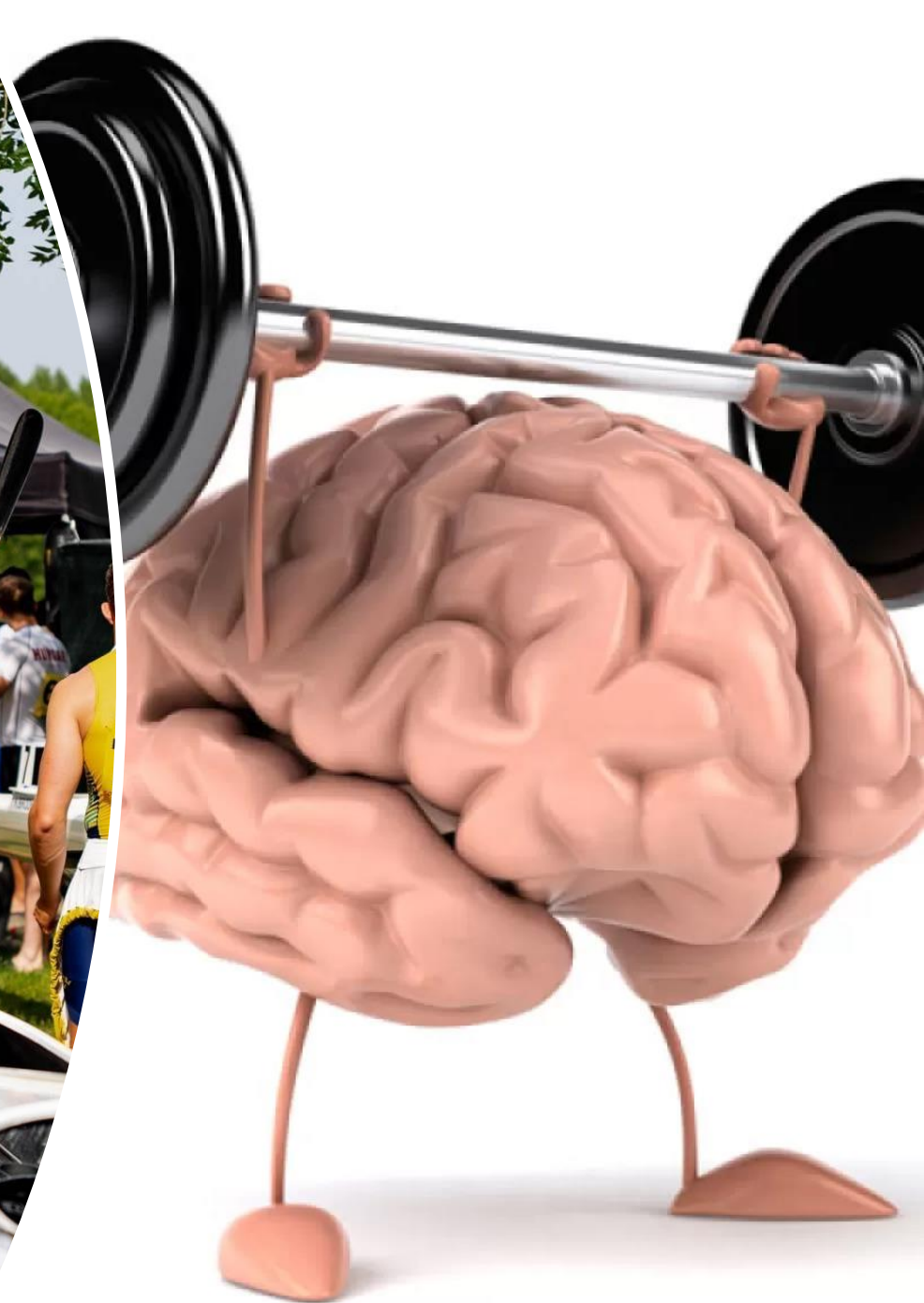
TEAM!

- Teambuilding
- Med och motgång!
- Öppet diskussionsklimat
- Låt utvecklingen ta tid



Mentala

- Tillit
- Viktigt för: Raceplan
- Träna som man tävlar
- Alla fungerar olika
- Hitta ditt sätt individuellt och i grupp.
- Hur agerar min besättning när vi är nervösa?
- Vad händer när ingenting går som man planerat?





Hur har vi tränat i K1

- "Besättnings teknik" i K1
- Stor vikt på att bemästra låg **frekvens** med hög **fart**
- Hur? "**Powerpaddling**" i alla frekvensspektrum!
- **Pass exempel:** På paddelmaskin eller besättning:
 - PowerPaddling: 6x 80"/3'20" (SR 85-100) SR and speed increase each 20" (20"@SR85, + 20"@SR90, + 20"@SR95, + 20"@SR100 = 80")
 -



Frågor?

Tack!

