

# SKFs breddelitläger nr 1 2023-2024



# 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 Wärnhjelm
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

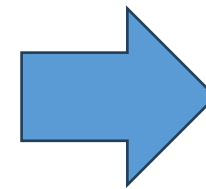
Leo Claesson  
Hjalmar Johansson  
Rebecka Blixt  
Rönqvist  
Lilly Björnfot  
Haorui Wen

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

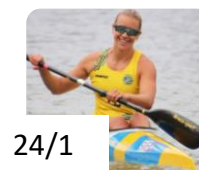
## För vem?

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?

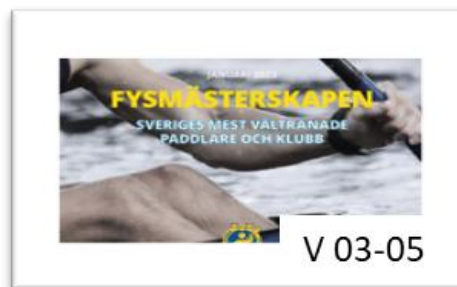
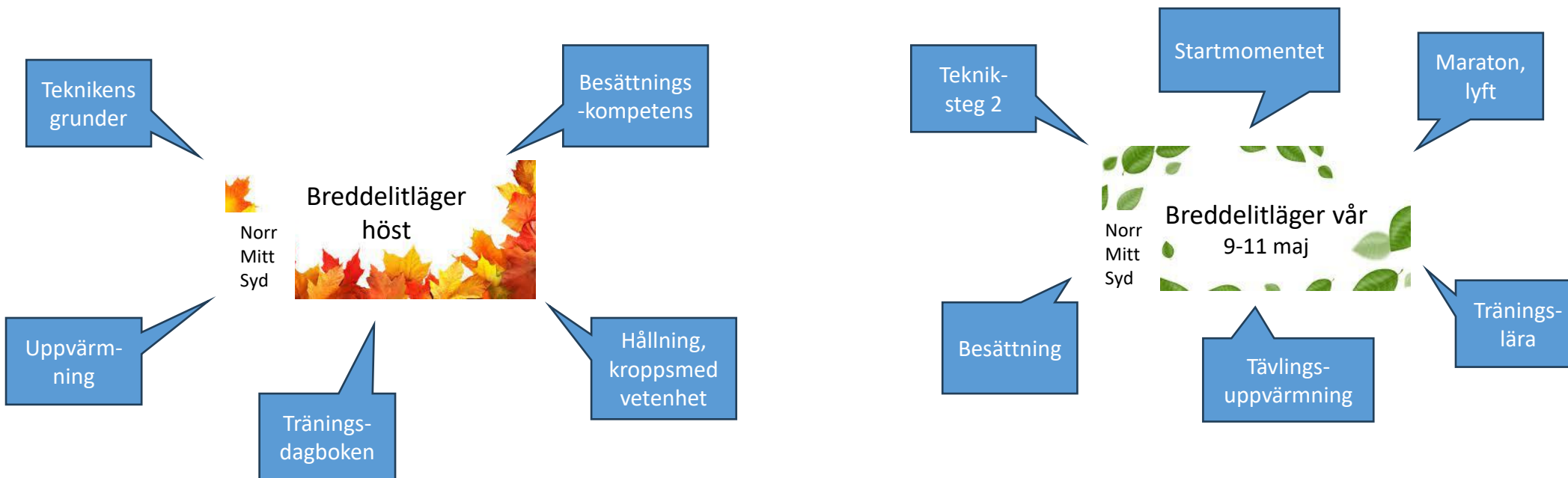


Utvecklingsprocessen sker i klubbmiljön

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



# Breddelitläger 1

**Syfte:** Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna teknik, besättning och allmän träning

**Inriktning teori & praktik:**

Träningsdagboken, Grunder i teknik & besättningskompetens, vikten av bra uppvärmning, intro till god hållning & funktion, gymnasielösningar med kanotinriktning

**Mål:**

Att starta upp grupprocessen & ha kul tillsammans

Få förståelse för teknikensgrunder och besättningskompetens

Få förståelse för atletisk hållning och vikten av kroppsmedvetenhet

Få förståelse om uppvärmningens betydelse ut ett prestations och skadeförebyggande perspektiv samt vikten av att skriva träningsdagbok

Introducera "15x5x50" – kunna utföra oktoberpasset tekniskt rätt



# Lägerramar

**Vi passer tiderna – extra viktigt när det är kallt**  
**Har med oss rätt utrustning**  
**Kommunicerar konstruktivt med varandra**  
**Välkomnar alla & behandlar varandra väl!**





# Träningsdagboken

Dag	Semester	Hårt	Pass	Sömn	Puls	Känsla	Kommentar	Tid i repsektive fart										km	Antal	Kanotty												
								1	2	2+	3	3+	4	5	200	Max	Tot			Pad	Start	Impuls	K1	Ergd	K2							
V 30	Kvalité	Aktivitet	Pass																													
Mån	Snabbhet / Start	Padding	4*20/2:40, 4*15/2:45, 4*15/2:45 (max/1), setvila 5 min, stilla start nr 3 & 4 varje set – sträva efter 16 km/h   Maxfart 16,1 km/h	9	50	0	Bra känsla trots uppehåll. Tröttade sista setet	42	10		2											6,3	6			1						
	Styrka	Gym	3*5 rep 2 drag, 1 press, bål + rörlighet			0	Bra pass, ingen värk på passet																									
Tis	Anaerob kapacitet	Padding	3 set (30/60/30/60/30) (max/1), setvila 8 min – våga satsa & bli riktigt trött! Stilla start nr 1 i varje set	11	51	0	Bra puls, bra känsla, bra kämparanda	23	15		2											4,9	3			1						
	Aerob uth	Padding	3 set 10*60/30 (2/1), setvila 2 min			0	Fokus på känsla och teknik	21	35													7,9				1						
Ons	Styrka / teknik	Padding	2 set 6*90/30 (2+1), 2 set 4*30/90 (4/1) med 1 liten boll. Setvila 2 min	9	51	0	Bra känsla, kände mig stark	23	8	16					4							6,1				1						
	CK (LVM)	MTB	Grusväg runt Lersjön, naturliga intervaller			0																										
	Aerob uth (T)	Padding	2 set (3, 2, 1, 1, 2, 3 min) (3), vila 1 min. Setvila 3 min			0	Lite trött, men ett riktigt bra pass med fint fokus	18	7		24											7				1						
To	Återhämtning	Vila		8,5	51																											
	Fartkontroll	Padding	10*30 sek (4) vila 2:30. Setvila 5 min. 1*30 sek all-out	9,5	51	0	Kul pass och bra feeling	28	16		2				8							5,3				1						
	Styrka	Gym	3*5 rep 2 drag, 1 press, bål + rörlighet			0	Stark, Ronnie var med																									
Lö	Lopp / Aerob uth	Padding	Bra uppv. 1*100 m (max), vila 15 min, 1*200 m (max), vila 6 min, 1*200 m (4). 16 min (2)   Tider: 26,4 sek   52,4 sek   50,4 sek	9	50	1	Sirap på uppvärmningen, men bra grepp och fart	10	35						1							6,6	2			1						
	Aerob uth (3+)	Padding	4 set 4*60/30 (3+1) vila 4 min mellan set			1	Maxfart 15,9 km/h (100 m)	19	16		1	16										6,8				1						
Sön	Återhämtning	Vila																														
<b>Totalt:</b>								184	##	18	31	16	12	1	0	9	398	50,9	11	0	8	0	0									
								<b>Tot pass:</b>																								



# Varför ska jag skriva träningsdagbok?

## Ha koll på:

Vad jag har tränat, hur mycket jag tränat, vilat & varit sjuk & vilket respons kroppen gett på denna träning

## Lära om mig själv:

Ett bra sätt att lära om mig själv & hur jag fungerar

Vilken träning svarar jag bra på, formtopping mm

## Hjälp för:

Analys & reflektion  
Objektiv fakta  
Se mönster...

Kul att följa sin utveckling!  
En trygghet!  
Ger medvetenhet!

## Hjälp i träningsplaneringen

En hjälp för mig & min tränare att utveckla min träning, få rätt progression  
O S V

# Hur skriver man träningsdagbok?

Jag började när jag var 14 år  
Använde ett blädderblock

## Vecka 40

Måndag: Cykel 40mi

Tisdag: Paddling fartlek 10km

Onsdag: Skolgympa Orientering 6km

Torsdag: Cirkelstyrka & hinderbana 1h

På KG hade vi ett excelark

## Idag

Skriver i ett excelark & laddar upp all  
träning från min garmin till Training  
Peaks

## Nu är följande viktigt

Kommentarer

Tid & antal pass i olika träningskvalitéer

Sömn antal timmar

Vilodagar

Formkänsla

# Varför önskar vi att ni rapportera till SKF?

SKF behöver få en bild av hur träningsinsatsen ser ut idag i respektive ålder

Detta ger möjlighet till analys & förslag på förbättringsinsatser för att SWE ska bli bättre på tävlingsbanan

Är stöd för landslagstränarna när ni kommer in i SKF:s träningsystem – för att anpassa träningen efter er träningsbakgrund

# Vad ska du rapportera till SKF?

**Antal pass per vecka**  
Paddling/ergo K1, K2, K4  
Konditionsträning  
Styrketräning  
Övrig träning

**Antal**  
Sjuk/skadedagar  
Vilodagar  
**per vecka**

**Antal km**  
Paddling/ergo  
**per vecka**

**Valfritt**  
**Total tid per vecka**  
Paddling/ergo  
Konditionsträning  
Styrketräning  
Övrig träning

## Hur?

Start den 1 okt 2023 till 30 sep 2024

Summering sker 4:a gånger per år & slutgiltigt 1 okt 2022 via ett digitalt formulär som ligger på hemsidan + mailas ut



# SKF enkel träningsdagbok

Månad	Paddling/Ergo						Kondition		Styrka			Övrig träning			Vila	Sjuk	Kommentarer
	Antal pass			Tävlingsdag	tid (min)	Km	Antal pass	Tid (min)	Antal pass	Tid (min)	5*15*50	Antal pass	Tid (min)	Beskrivning			
Oktober	K1	K2	K4												Antal pass	Tid (min)	Antal pass
1			1		75	10	1	35	1	40	1					Breddelitläger Jönköping	
2	1				80	12										Roligt distanspass!	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	

Månad	Paddling/Ergo						Kondition		Styrka			Övrig träning			Vila	Sjuk	Kommentarer
	Antal pass			Tävlingsdag	tid (min)	Km	Antal pass	Tid (min)	Antal pass	Tid (min)	5*15*50	Antal pass	Tid (min)	Beskrivning			
Alla	K1	K2	K4												Antal pass	Tid (min)	Antal pass
Summering	1	0	1	0	155	22	1	35	1	40	1	0	0	0	0	0	

Summerar varje månad samt hela året på slutet

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



# Teknik



# Teknikens Grunder

Timing, rytm & avslappning

## Grundnyckel nr 1

Använd hela kroppen  
Stora muskelgrupper  
Ben, säte & bål

## Grundnyckel nr 2

Paddelbladets position  
vid kraftinsats är central

## Grundförutsättningar

”Rätt bild, känsla” – hjärnan styr kroppen...  
Balans i kanoten, rätt sittställning & utrustning.  
Funktionell rörlighet, koordination, styrka & uthållighet



# Faserna

<b>ISÄTT</b> <b>Förutsättning för effektiv drivfas</b>	<b>DRIV</b> <b>Framåtdrivande kraftfas</b>	<b>GLID</b> <b>Återhämtnings- &amp; laddningsfas</b>
Fäste & stabilitet!	Timing vid kraftinsats!  Ben-höft-bål – arm & paddel	Fart, rytm & avslappning!
<b>FÖRUTSÄTTNINGAR</b> ”Rätt” inställningar sits & fotstöd. Rörlighet – ben, höft, bål, axel. Balans ”Rätt” isättsvinkel - positiv Få ”hävkänsla”/fäste & stabilitet	<b>FÖRUTSÄTTNINGAR</b> ”Rätt” inställningar sits & fotstöd. Rörlighet – ben, höft, bål, axel. Rätt isätt med paddeln – balans. Bål- & skulderstabilitet. Timing – ben, höft, bål, arm Paddel (händer) framför kroppen.	<b>FÖRUTSÄTTNINGAR</b> Balans Avslappningsförmåga Följsamhet & rytm Rörlighet – ben, höft, bål, axel

# Oktoberpasset "15\*5\*50=62,5"

## **Oktober programmet "15\*5\*50=62,5"**

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 – 3 varv*

# 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



# Roller

## 1:a brunn

- Sätta upp båten
- Tydlig kontrollerad teknik
- Lugn och håller plan/raceplan

## 2:a brunn

- Förstärka 1:ans jobb
- Följsam / god timing

## 3:e brunn

- Bra på att följa
  - Stabilisator
- Förmåga att fästa paddeln
  - Motor
- Kommunikatör

## 4:e brunn

- Skjuta fram hela besättningen
  - Förmåga att fästa paddeln
  - Explosiv – kunna hitta fäste

# Besättning

VARFÖR TRÄNA MYCKET  
BESÄTTNING?

VARFÖR KUNNA  
HANTERA ALLA  
POSITIONER?

KARAKTÄRISTISKT FÖR  
EN BRA  
BESÄTTNINGSPADDLARE?

VIKA UTMANINGAR  
MÖTER NI VID  
BESÄTTNINGSTRÄNING?

## Teamarbete

Engelska Teamboat – innebörd ett team ska röra sig tillsammans som en enhet

### Vad krävs då av teammedlemmarna?

- Vilja att göra det bästa för båten
- Offra sig för varandra
- Göra varandra bra
- Vilja till anpassning - träna på att känna in hur gör de andra hur kan jag anpassa mig till dem

### Vad skiljer besättning mot K1

1. Du ska synkronisera ditt kroppsarbete & kraftinsats med 1 eller 3 andra
2. Stabiliteten påverkas av allas kroppsrörelser
3. Vattnet rör sig fortare – leder till att draget går fortare genom vattnet
4. Konsekvens - Du behöver kunna utveckla kraft i en högre rörelsehastighet.
5. Ni behöver ha en gemensam plan både på träning & tävling - alla behöver veta vad ni ska göra & hur.

## Varför vill vi att ni tränar mycket besättning?

### Individperspektivet

- Lära sig jobba i team, nytta i framtiden både i kanotkarriären & i livet
- Bra för K1 utvecklingen, hitta effektiva drag, kunna skapa kraft i en högre hastighet
- Utvecklar Teknik, balans & fysik
- Är fantastiskt roligt när man får flyt
- Berikande att göra något tillsammans både i med & motgång!

### Landslagsperspektiv

- Flest platser på mästerskap (OS 6:1, VM 10-11:4 men ofta kombi i K1)
- SWE vill ta en plats i toppen igen!?

### Vad vill vi ni ska träna på – Lära Er!

Sitta på alla olika positioner

Anpassa er till varandra

Göra varandra bra

Kommunicera konstruktivt

Utvecklar er bålstabilitet – central för kraftöverföring & stabilitet

Timing & rytm



# Gymnasiemöjligheter med kanotinriktning

Kanotgymnasiet Nyköping - RIG

Sanda, Jönköping - NIU

Stockholms idrottsgymnasium - NIU

Ansökan ska vara inne 15 dec

Kontakt:

Fredrik Wahlen, Tränare

070-2444 12 45

[fredrik.wahlen@larare.nykoping.se](mailto:fredrik.wahlen@larare.nykoping.se)

Ansökan ska vara inne 1 dec

Kontakt:

Sofia Paldanius

073-694 06 20

[sofia.paldanius@jonkoping.se](mailto:sofia.paldanius@jonkoping.se)

Ansökan ska vara inne 1 dec

Kontakt:

Linda Härefeldt

073-416 89 21

[linda@brunnsviken.onmicrosoft.com](mailto:linda@brunnsviken.onmicrosoft.com)



# Gymnasiemöjligheter med kanotinriktning

Malmö Idrottsgymnasium

Kontaktpersoner

Magnus Ljungberg

070-288 17 95

[mange@paddelkraft.se](mailto:mange@paddelkraft.se)





# Kombinera elitidrott & gymnasiestudier

**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



# Fysioterapeut passet Anna Åberg / Anna EK /Elina

## Mål

Atletisk hållning

Ökad kroppsmedvetenhet

Hitta "rätt" positionering för att kunna belasta

Pusch up med rätt aktivering

Rak plank, sidoplanka, dynamisk sidoplanka med rätt aktivering

Gynnsam sittposition i ergon/kanoten

Förstå koppling fot-höft-bål-skuldra i paddelrörelsen

Förprogrammering - uppvärmningsprogrammet

# Utvecklingstrappan, nivå 2 & 3 – Levande träning

Utvecklingstrappa	Lekande träning	Levande träning			Ledande träning		Optimerings träning
	Lek stadiet <i>Skapa intresse...</i>	Grund- & uppbyggnadsstadiet <i>Bygga motorn &amp; rörelseschemat...</i>			Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trinma &amp; 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! - Kanot & vattenvana - Balans - Koordination - Allmän motorik - Allmän grundträning	- Lek & träningsglädje! - "Paddelskolning" - Teknik & balans - Kanotfärdighet - 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 kanotträning - 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 + spontandrott	6-8 pass / vecka 300-400 h + spontandrott	6-12 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 kanoten	> 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	
Kanotfärdighet	Manövrera kanoten Välta & vända kanoten Provut K2 el K4	Balans i tävlingskanoten Balans i K2 & K4 Sidtag & stötning. 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 & lopplan.	Optimerad teknik Optimerad besättningsfärdighet Optimerade tävlingsrutiner & lopplan.	

# Vad händer framåt?

## Upplägg



Norr  
Mitt  
Syd

Breddelitläger  
höst

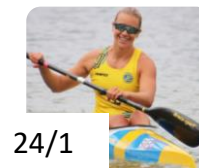


24/10

14/11



29/11



24/1

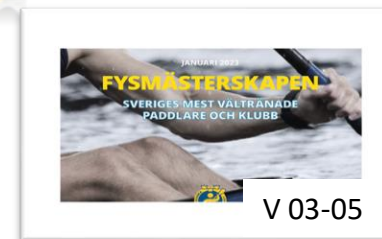


16/4



Norr  
Mitt  
Syd

Breddelitläger vår  
9-11 maj



JANUARI 2011  
**FYSMÄSTERSKAPEN**  
SVERIGES MEST VALTRÄNAD  
PADDLARE OCH KLUBB

V 03-05

Coopertest 3000m  
Styrka – chins, dips, hängande benlyft  
Funktion – rak plank, sidoplanka, tuppen  
500m ergo

# Information/medskick

## Träning i höst & vinter – Nu har ni chansen!

1. Kontinuitet
2. Håll i paddlingen så länge det går
3. Kör besättning minst 1 gång per vecka
4. Satsa på konditionsträningen – löpning, skidor, rodd, cykel, stavgång mm
5. Träna styrka för hela kroppen, gärna lite kroppsstyrka varje dag  $15*5*50 = 62,5$

Testa dig gärna på 3000m löpning, styrke- och funktionsövningarna på nån träning i okt

**Kom ihåg att skriva träningsdagbok!**

**Ha kul!**

