

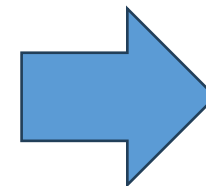
# SKFs breddelitläger nr 2 2023-2024



# 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

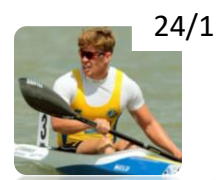
## För vem?

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?



V 03-05

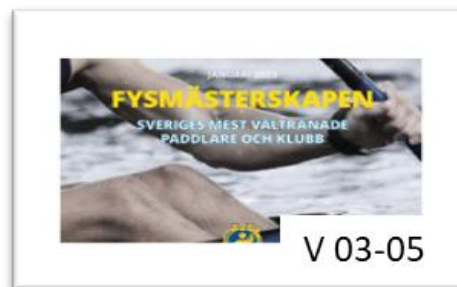
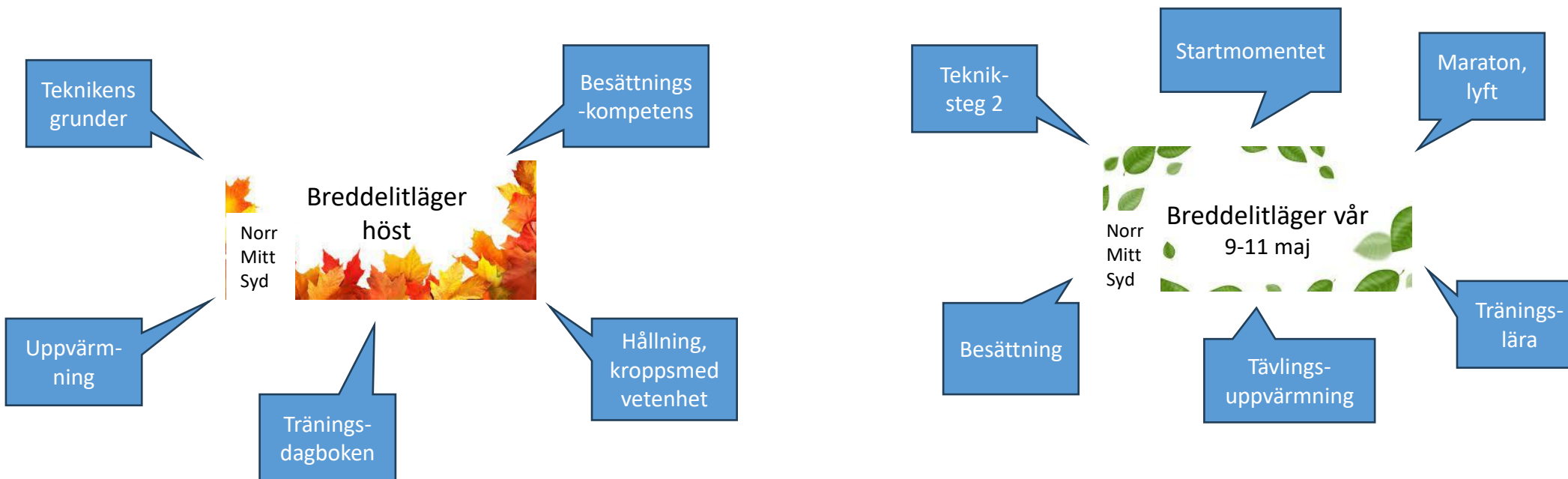
Tränar utifrån sin  
ambition & sina  
förutsättningar

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

# Breddelitläger 2

**Syfte:** Helgens syftar till att träna och ha kul tillsammans med fokus på besättningspaddling, teknik, startmomentet, maratonkompetens samt tävlingsförberedande träning.

**Mål:** Få individuell teknikfeedback

Träna mycket besättning

Gå igenom & träna på strandlyft, brygglyft & våghängning

Gå igenom & träna på startmomentet & tävlingsuppvärmning

## **Inriktning teori & praktik**

Grunder aerob träning, maratonkunskap, startmomentet, reflektion träningsdagboken.



# Aerob träning





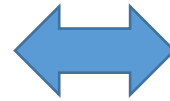
# Träningslära – Aerob träning

## Aerob uthållighet / aerob kapacitet

Två begrepp som används under lång tid inom svensk kanot

Central kapacitet – ”Kondition”

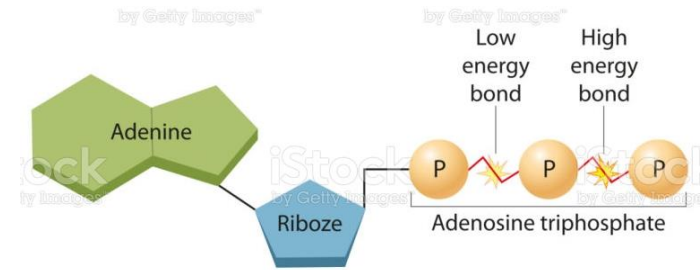
Lokal kapacitet



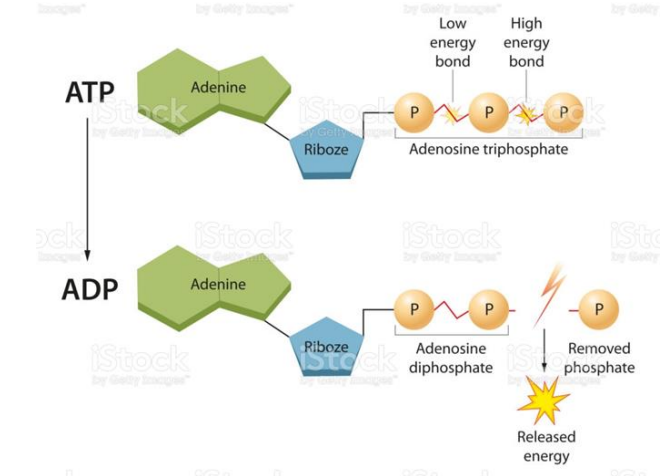
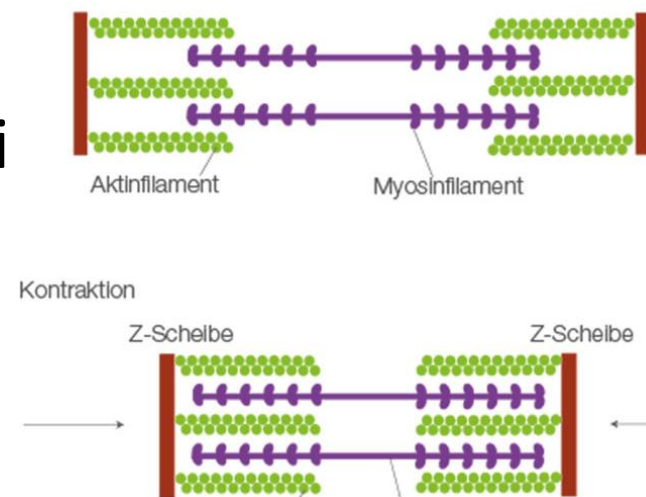
Träningskvalitéerna  
Distans, tröskel och tröskelplus

# ATP – "muskelns energikälla"

ATP – adenosintrifosfat



Muskelkontraktionen





# Kroppens energisystem

## Anaeroba energi systemen (utan syre)

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Lagrad ATP  | 1-2sek   |
| 2. PCr + ADP $\longrightarrow$ ATP + Cr                    | 8-10sek  |
| 3. Glykogen $\longrightarrow$ ATP + Laktat (namn glykolys) | 30-90sek |

## Aeroba energisystemen (med syre)

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 4. Glykogen + O <sub>2</sub> $\longrightarrow$ CO <sub>2</sub> + H <sub>2</sub> O + ATP | 60-90min                      |
| 5. Fett + O <sub>2</sub> $\longrightarrow$ CO <sub>2</sub> + H <sub>2</sub> O + ATP     | Hours (> 8kg fat 55 000 kcal) |

# Vad är aerob träning?

Träning inom den intensitetszon där huvuddelen av energileveransen till musklerna (ATP) kommer från de aeroba energisystemen.

## **Aeroba systemen (med syre)**



# Mål med aerob träning

## Utveckla

1. Det centrala systemet (central kapacitet) hjärta, lunga, blodsystem – för att förbättra  $VO_2$  max
2. Det perifera systemet (lokal kapacitet) – för att utveckla uthålligheten, anaeroba tröskeln, utnyttjandegrad, arbetsekonomi mm
3. Förbereda kroppen fysiologiskt & strukturmässigt för mer intensiv träning

## I kanoten

Kunna paddla längre och/eller i högre intensitet utan att nyttja de anaeroba energisystemen.  
Utveckla uthålligheten och effektiviteten i olika farter (inom den aeroba zonen)

## Generellt

Få en bättre generell "fitness" nivå

Återhämta sig snabbare "train to be able to train"

Förbereda kroppen (muskler, senor & andra strukturer) för högre belastningar



# Vad begränsar/påverkar aerob uthållighet?

## Central nivå

Hjärta & lunga



Maximal syreupptagning

Främst minutvolymen

$$Q = HF * SV$$

## Mellannivå

Blodvolym  
Blodtryck  
Hb-koncentration  
Blodflöde

## Lokal/perifer nivå

Ute i muskeln



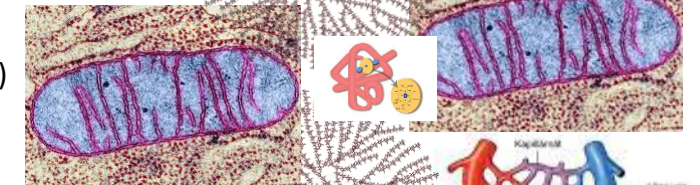
Myoglobin  
koncentration

Glykogenlager

Mitokondrier

(Kraftverket där ATP utvinns)

- Antal
- Storlek



Enzymaktivitet –  
oxidativa enzym

Kapillärtäthet

# När tränar vi aerob träning?

## **På land**

Löpning, skidåkning, cykling, rodd, stavgång, simning, hinderbanor

Distans – lågintensivt, medelintensivt, högintensivt (snabbdistans)

Intervall – medelintensivt, högintensivt

Backintervall

Myrlöpning

## **I kanoten**

Distans

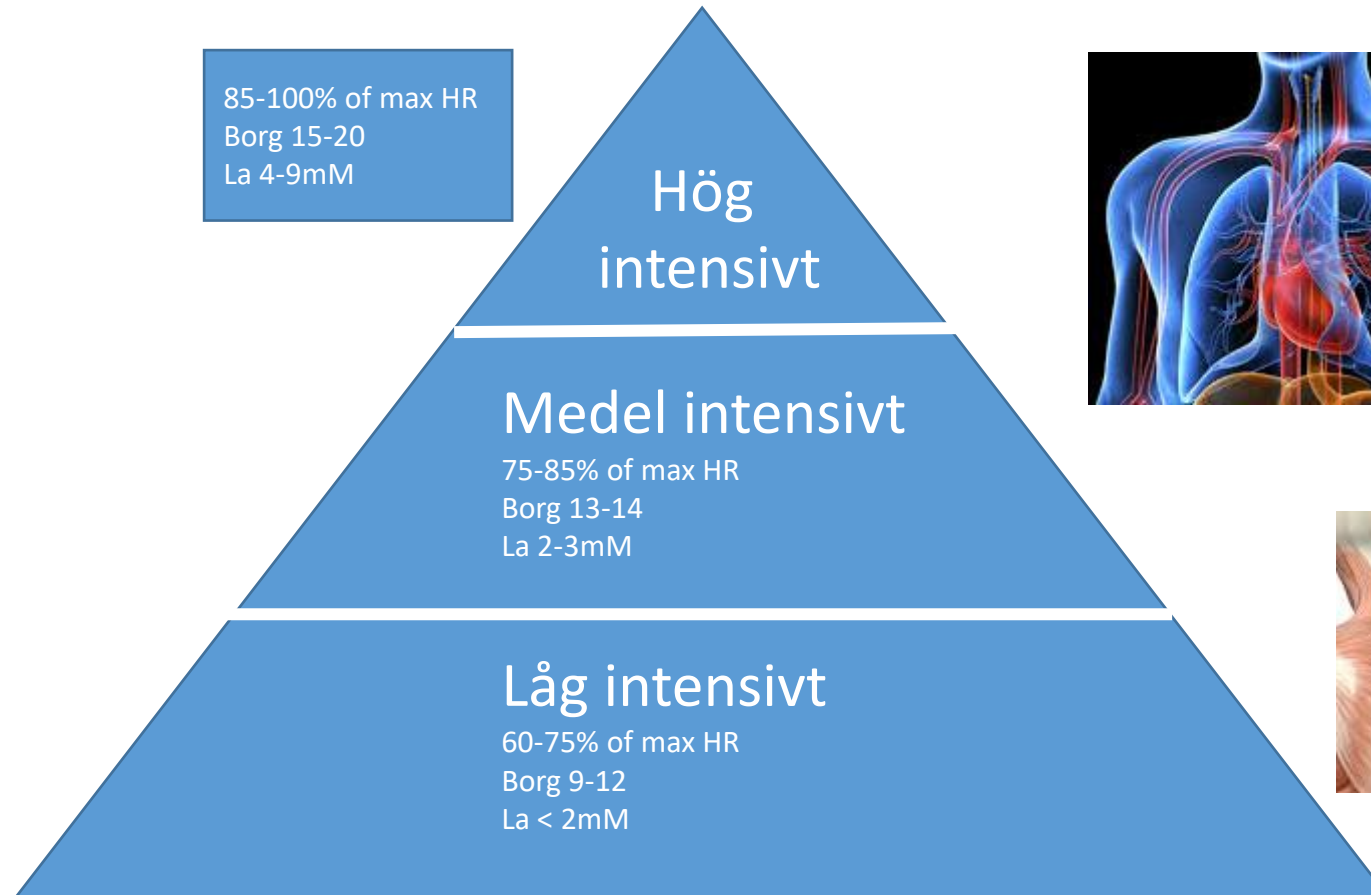
Tröskel

Tröskel plus

Långlopp, maraton

# Aerob träning & träningszoner

4
3+
3
2+
2
1



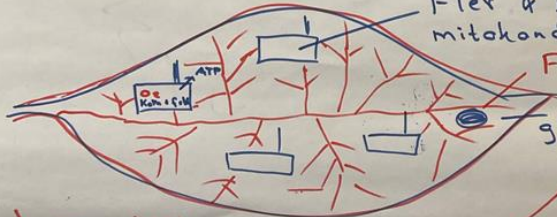


# Summering

## Anaerob träning

- \* Energiframställning utan syre & förbränning
- \* ATP framställs
  - ①  $\text{PCr} \rightarrow \text{P} + \text{Cr} + \text{ATP}$
  - ②  $\text{Glykosen} \xrightarrow{\text{spjälkas}} \text{ATP} + \text{Laktat}$
- \* Högintensiv träning
  - Snabbhet / snabbhetsuthållighet
  - Loppträning
  - Produktions & toleransträning.

## Aerob träning

- \* Energiframställning där syre  $\text{O}_2$  används för att förbränna kolhydrat & fett  $\rightarrow \text{ATP}$
  - \* Utvecklar det
    - ① Centralt systemet (♥)
    - ② Det lokala / perifera
- 
- The diagram shows a cross-section of a muscle fiber with several components labeled:
- Fler & kraftfullare mitokondrier**: Multiple mitochondria are shown as small rectangular structures within the fiber.
  - Fler kapillärer**: A network of capillaries is shown surrounding the fiber.
  - Fler/större glykogenlager**: Glycogen stores are represented by small circular structures within the fiber.
  - Distans Träskel** and **Träskel + Konditioner**: These labels are positioned at the bottom right of the diagram.
- \* Låg till högintensiv träning



To kväll  
Reflektion träningsdagboken...

Stort Tack till alla som rapporterat!

Om ni inte har lyckats rapportera  
– börja nu!

# Varför 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



# Vad är nycklarna till utveckling?

Nr 1. Kontinuitet

Nr 2. Kvalité  
Gör det du gör bra!

Nr 3. Variation  
Få med alla bitar

Nr 4. Succesivt öka  
träningvolymen

# Varför vill SKF att ni ska rapportera träningsdagboken?

**För att kunna ge er feedback efter detta år**

**Få underlag för utvecklingsinsatser för respektive åldersgrupp & dess tränare**

**För att kunna utveckla svensk kanot på kort & lång sikt**

**OBS!**

**Landslagsuttagningar baseras på resultat på tävlingsbanan samt goda beteenden**

**Vi kommer inte bedöma/värdera er individuellt utifrån er träningsinsats**



# Vad säger utvecklingstrappan?

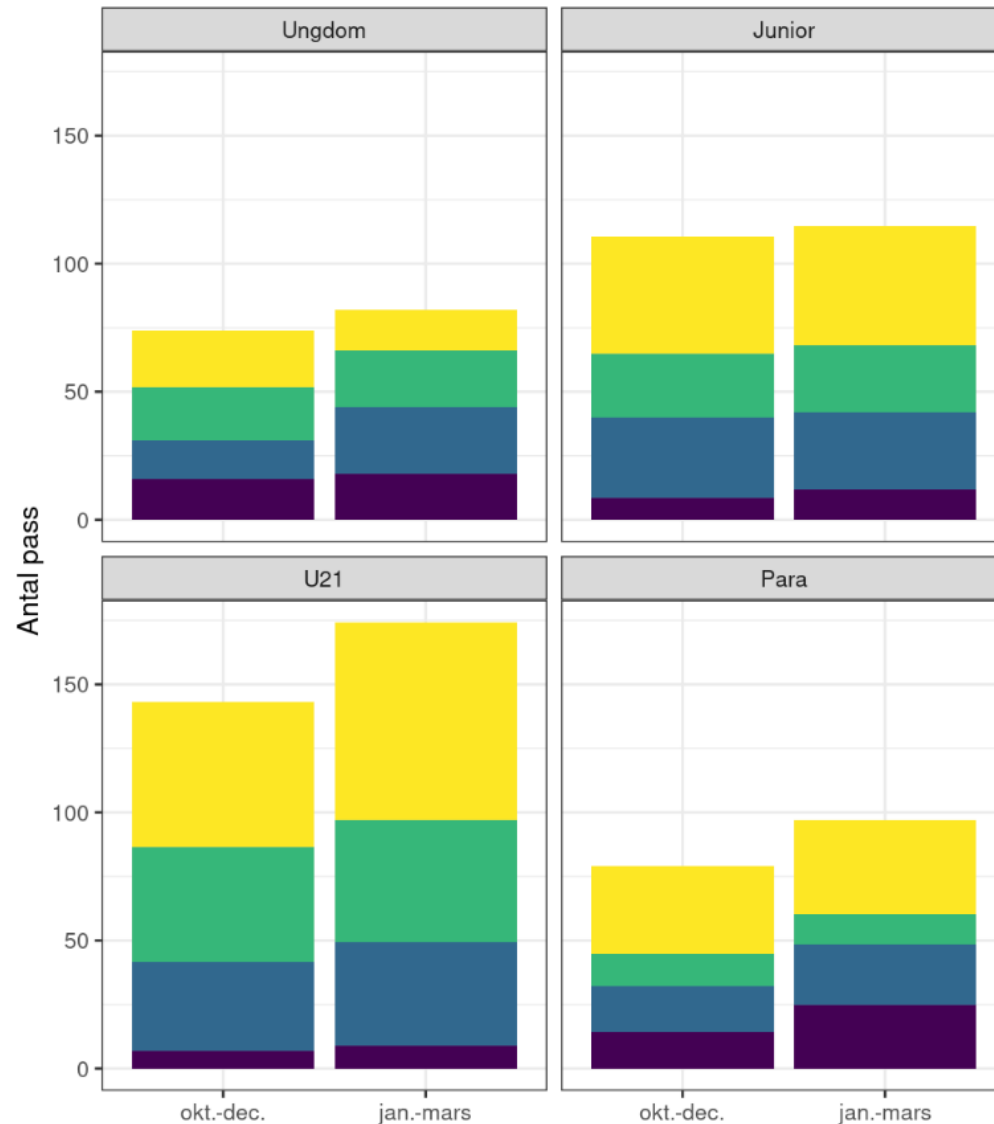
Utvecklingstrappa	Lekande träning	Levande träning		Ledande träning		Optimerings träning
	Lek stadiet <i>Skapa intresse...</i>	Grund- & uppbyggnadsstadiet <i>Bygga motor &amp; rörelseschemat...</i>		Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trimma &amp; optimera motorn...</i>		Hög prestationsstadiet <i>Få ut effekten! 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! - "Paddelskänning" - Teknik & balans - Kanotfärdighet - Besättningsintroduktion - Allmän grundträning	- Utmaning & 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 + spontanidrott	6-8 pass / vecka 300-400 h + spontanidrott	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 Provatt 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) 2000m → 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.





# Antal pass

Medel per klass



■ Paddling  
■ Kondition  
■ Styrka  
■ Övrig

## Ungdomar

Okt-dec	2022	2023
Pass/v:	6,1st	5,9st
Tot KM:	176	213
Vila:	20st	21st
Sjuk:	11st	8st

Jan-mar	2023	2024	Spann
Pass/v	6,4st	6,6st	2,8-12,5pass/v
Tot KM:	131	120	12-311km
Vila:	20st	20st	8-49st
Sjuk:	8st	4,6st	0-12st

## Vad säger utvecklingstrappan?

6-8 pass i veckan

4,3-5,7mil/v i snitt – 225-300mil/år

**Antal pass = OK**

**Antal mil paddling = underkant**

**Just nu: 1,2mil/v skulle ge 62mil/år**



Fredag morgon

# Vad såg vi tekniskt igår?

## K2 & K4 inspiration

[New Zealand Women's K4 – YouTube](#)

[FINAL A - K4 500 MEN WORLD CHAMPIONSHIPS CANOE SPRINT RACICE 2017 – YouTube](#)

[FINAL A - K2 500 MEN WORLD CHAMPIONSHIPS CANOE SPRINT RACICE 2017 – YouTube](#)

Era filmer lägger vi i mapparna

[Läger Växjö 18-21 maj – Google Drive](#)

[Läger Katrineholm 18-21 maj 2023 – Google Drive](#)



Lördag morgon  
Reflektion från gårdagen  
Intro till maraton  
Tävlingsuppvärmning

[ICF canoe - Bing video](#)



# Maraton

## Två grenar

Short track ca 3,5km

Maraton ca 10-30km

## Lyft

Strand

Brygga

**Interaktion!**

**Våghängning!**

**Taktik!**

**Vätska & energi**

## Kanoten

Lättare - K1 8kg, K2 12kg

Pump

Roder



# Våghängning





# Strandlyft - upptag



- 1. Paddla så nära land du kan. Ta tag i sittbrunnens framkant, dra åt dig benen, dra dig upp med hjälp av armen.*
- 2. Kliv ur kanoten men håll kvar den med ena handen och håll paddeln i den andra.*
- 3. Börja springa och låt handen vandra bakåt längs sittbrunnskanten så att du får balans på kanoten i handen.*

# Strandlyft - isätt



- 7. Lägg paddeln som stöd på kano-  
ten, greppa den med båda händer-  
na där ena handen även håller i  
sittbrunnens framkant. Skjut ifrån  
med benet som fortfarande är  
utanför kano-ten.*
- 8. Sätt dig ned och börja paddla.*



# Brygglyft - upptag



- 1. Paddla ända fram till bryggan och bromsa in.*
- 2. Lägg upp paddeln men håll kvar den i handen som är närmast bryggan.*
- 3. Ta tag i sittbrunnens framkant, dra åt dig benen, dra dig upp med hjälp av armen och stig upp på byggan.*





# Brygglyft - isätt



- 7. Lägg paddeln som stöd på bryggan, greppa den med båda händerna men håll kvar handen i kanoten. Sätt i foten som är närmast kanoten mitt i kanoten och skjut ifrån bryggan med den andra.*
- 8. Sätt dig ned.*
- 9. Börja paddla.*

# Tävlingsuppvärmning

Syfte – Förbereda kropp & knopp & höja prestationsförmågan!

## Kroppstemperaturen ökar

- Mjukar upp muskler & senor
- Metabolismen går snabbare

## Psykologiskt

- Redo för lopp, smalna av fokus
- Minskar nervositeten
- Vänja sig vid vattnet & väderförhållanden

## Blodflödet ökar

- Mer syre till arbetande muskler
- Förbättrar borttransport av laktat

## Kickar igång det aeroba systemet

- Ger ökat syreupptag
- Minskar syreskulden i början av loppet
- Mer kräm i slutet av loppet

## Maximala insatser före loppet

- Förbättrar muskelns kontraktionsförmåga

## Aktiverar nervsystemet

- Bättre nerv- muskelkontakt
- Synkroniserar nervsystemet för att maximera effektutveckling i starterna

# Exempel på tävlingsuppvärmning

## Generell del på land

Syfte: Höja kroppstemp, komma i gång, mjuka upp muskler & vävnader

Komma igång fas – jogg, olika löpvarianter, hopp

Uppmjukningsfas – dynamiska rörlighetsövningar för hela kroppen

Pulshöjning – Löp lite hårdare så hjärta & lunga kommer igång

## Specifik del på vattnet

Syfte: Komma igång i den specifika paddelmuskulaturen, starta upp den aeroba motorn, känna på tävlingsfarten, aktivera nervsystemet

Värma upp på vattnet: 500-1000m (2-3) alt 2\*500m

Vänja sig vid loppfarten: 1-2st 50-150m (marschfart) (loppriktning)

Väcka nerv-muskel: 1-2 flyg start, 1-2 stilla start á 15-20drag

Cirkla runt: Lätt paddling i väntan på starten



# Exempel på tävlingsuppvärmning

Syfte	Tid före start	200m	500m	2500m
<b>Komma igång, förbereda för vattenuppöv</b>	Ca 50-60min	Jogg, joggvarianter & hopp Mjuka upp hela kroppen – dynamiska övningar Pulshöjning – löp hårdare		
<b>Värma upp paddelmuskulaturen</b>	Ca 20-25min	500m (2-3)	2*500m-600m (2-3)	1000m (2-3)
<b>Vänja sig vid loppfart</b>	Ca 15 min	1-3 flyg 50 i 200m fart	1-2 150m i 500m marschfart	1-2 300m i 2500m marsch fart
<b>Aktivera muskel &amp; nervsystemet</b>	Ca 10min	1-2 flygande start, 1-2 stilla start max á 15-20drag		
<b>Ladda</b>	5-6min	Cirkla runt & ladda – spana in starten		



# Startmomentet





# Startmomentet – drag 1



<https://www.youtube.com/watch?v=-2G8DB9QSaw>

# Startmomentet – drag 2



Extremt snabb övergång till drag nr 2



Paddeln så vertikalt som möjligt  
Lägg på kroppstyngden

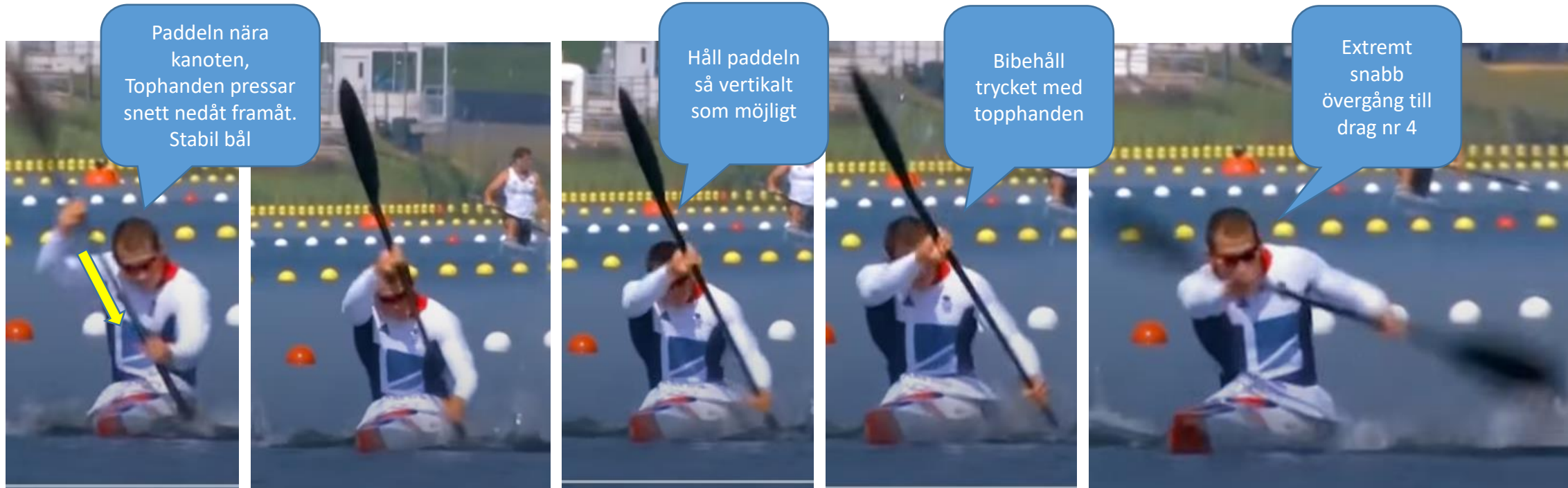


# Startmomentet





# Startmomentet – drag 3



# Startmomentet

Ca 2-4 tyngre drag - innan tänk acceleration

## Nycklar

### Balans!

Kunna ligga med paddeln i och balansera & justera kanoten

Våga lägga på sin kroppstyngd

Förutsätter "rätt isätt" press med topphanden

Kunna hålla ihop alla krafter med bålen

Snabb övergång mellan drag 1 & 2, 2 & 3





# VISION

---

## **Tillsammans förverkligar vi paddlingsdrömmar**

Svensk kanot är en trygg och kraftfull rörelse som möjliggör upplevelser och prestationer i världsklass. Genom respekt för miljön, där vi trivs och utvecklas, och med mod att utmana framtiden.

# VÄRDEGRUND

---

## **Trygg**

### **Välkommen hem – till Svensk kanot.**

Svensk Kanot står öppet för alla som vill paddla. Här ska alla känna sig värdefulla och få stöd utifrån sina förutsättningar. Vi verkar för en trygg och säker miljö, både i mötet mellan människor och på vattnet. Hos oss finns det alltid någon som lyssnar och agerar vid otrygghet.

## **Hållbar**

### **Vi lämnar bara krusningar och mersmak.**

Välmående medlemmar och natur är en förutsättning för vår idrott. Vi erbjuder paddlingsglädje genom hela livet. Här sker fysisk och psykisk utveckling, i balans med återhämtning, på alla nivåer. Vi arbetar för att minimera vårt avtryck i naturen och vurmar särskilt för vår arena – vattnet.

## **Stolt**

### **Det är mäktigt och fint att vara vi.**

Tillsammans skapar vi upplevelser och prestationer i världsklass. Vi gör vårt bästa och kan stolt blicka tillbaka på det vi gjort. Vi uppmärksammar det lilla och nära såväl som det stora. Alla ska veta att idrottsrörelsen och föreningslivet som vi bygger är en unik och viktig kraft för folkhälsa, gemenskap, engagemang och demokrati.

## **I täten**

### **Vi står i rampljuset – med mod, svett och kraft.**

Vi är med där det händer. Och vi är beredda att ta i och våga för att komma längst. Vi lyssnar och lär, testar och utvecklar. Med framåtanda och lösningsfokus är vi en lärande organisation med utbildning och forskning som givna framgångsfaktorer. Vi är ett förbund för vår tid.

