



UTVECKLINGSTRAPPA SPRINT

Svenska Kanotförbundet

	LEKANDE TRÄNING <i>Lekstadiet</i> <i>Skapa intresse</i>	LEVANDE TRÄNING <i>Grund- och uppbyggnadsstadiet</i> <i>Bygga motorn & rörelseschemat</i>		LEDANDE TRÄNING <i>Kapacitetsutvecklingsstadiet</i> <i>Trimma & optimera motorn...</i>		OPTIMERINGSTRÄNING <i>Högprestationsstadiet</i> <i>Bäst när det gäller</i>
Ca ålder	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Fokus	Lek & rörelseglädje! Kanut & vattenvana Balans Koordination Allmän motorik Allmän grundträning	Lek & träningsglädje! ”Paddelskolning” Teknik & balans Kanutfärdighet 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
Träningsinsats Antal pass/vecka & timmar/år	1–3 pass/vecka + Spontan aktivitet	3–6 pass/vecka 200–300 timmar/år + spontanidrott	6–8 pass/vecka 300–400 timmar/år + spontanidrott	6–12 pass/vecka 400–500 timmar/år	8–18 pass/vecka 550–750 timmar/år	8–18 pass/vecka 750–900 timmar/år
Antal träningsveckor	-	> 46 veckor/år	46–48 veckor/år	47–48 veckor/år	≈ 48 veckor/år	≈ 48 veckor/år
Paddelsäsong	1 maj – 1 september	1 april – 1 november	15 mars – 15 november	1 mars – 1 december	15 februari – 1 december	15 februari – 1 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 (C) Snabbhet Allmän styrka	Aerob uthållighet (C & L) Snabbhet Grundstyrka	Aerob uthållighet (C & L) Maxstyrka Anaerob uthållighet Mentala färdigheter	Aerob uthållighet (L) Anaerob uthållighet Snabbhet Explosiv styrka
Kanutfärdighet	Manövrera kanoten Välta & vända kanoten Provat K2/K4 ev. C samt andra kanotyper (Canadensare, Polo, Slalom, Freestyle, Surfski, Drakbåt, SUP)	Balans i tävlingskanoten Balans i K2/K4 ev. C Sidtag & stötning Förstå grundtekniken Behärska teknikövningar Behärska startmoment K1 ev. C1	Behärska: Grundteknik i K1/ev. C1 Grundteknik i besättning Startmoment besättning Olika väderförhållanden Alla positioner besättning Våghängning	Behärska: Tekniken i tävlingsfart Tekniken oavsett väder. Fartkontroll (1–5) 200m → maratondistans Få ut max på samtliga positioner K2 & K4 ev. C	Effektiv & avspänd teknik. Hög besättningsfärdighet Utvecklade tävlingsrutiner & lopplaner	Optimerad teknik Optimerad besättningsfärdighet Optimerade tävlingsrutiner & lopplaner

RAMAR & STÖDAPPARAT	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Bostad	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrar/Kanotgymnasiet	Där lämplig träningsmiljö finns.	Där lämplig träningsmiljö finns.
Studier/Jobb	Grundskola	Grundskola	Grundskola/Gymnasiet	Gymnasiet, gärna KG/NIU/LIU	Studier/jobb på deltid alt. heltidsproffs	Studier/jobb på deltid alt. heltidsproffs
Ekonomiskt & organisatoriskt stöd	Föräldrar & klubb	Föräldrar & klubb	Föräldrar & klubb	Klubb, föräldrar, SKF, sponsorer	Elitklubb, SKF, sponsorer & SOK Topp & Talang/andra program	Elitklubb, SKF, sponsorer & SOK Topp & Talang/andra program
Träningsmiljö	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade tränare.	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade tränare.	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade tränare.	En positiv & stark träningsgrupp. Engagerade tränare.	En stark träningsgrupp alt en bra sparringpartner i vardagen. Paddelbara vatten feb-dec.	En stark träningsgrupp alt en bra sparringpartner i vardagen. Paddelbara vatten feb-dec
Läger	Ev. klubbläger	Klubbläger Distriktsläger	Klubb & Distriktsläger Nationella bredd/landslagsläger	Klubb & Distriktsläger Nationella bredd/landslagsläger Varmortsläger, vår 2 v	Höst – Varmortsläger 3–6 v Vinter – Skidläger 2–6 v Vår – Varmortsläger 3–6 v Sommar – Samträning 2–3 v	Höst – Varmortsläger 3–6 v Vinter – Skidläger 2–6 v Vår – Varmortsläger 3–6 v Sommar – Samträning 2–3 v
Tävling	Klubb & Distrikt	Klubb, Distrikt, SUC, SM	Klubb, Distrikt, SUC, SM, UNM	Klubb, Distrikt, JUC JNM, JEM, JVM	U23 EM/VM, U21 NM, WC, EM, VM, OS, nationella tävlingar	OS, VM, EM, WC + nationella tävlingar
Tränarkompetens	Tränare 1 & HLR Pedagogisk & trygg	Tränare 1–2 & HLR Teknikkompetens Pedagogisk	Tränare 1–2 & HLR Hög teknikkompetens Pedagogisk, påhittig	Tränare 1–2 & HLR Hög teknikkompetens	Tränare 1–3 & HLR Coachingsamtalet Utvecklingsbenägen	Högre tränarutbildning Tränare 1–3 & HLR Coachingsamtalet Utvecklingsbenägen
Klubbutrustning	Anpassade K1/C1 samt andra kanotyper & paddlar Godkända flytvästar Följebåt	Anpassade K1/C1 Tävlingskanoter Besättningskanoter Godkända flytvästar Följebåt	Besättningskanoter Paddelergometer Godkända flytvästar Följebåt	Besättningskanoter S + M Paddelergometer Godkända flytvästar Följebåt. 1000 m bana, boj/100m	Besättningskanoter S + M Paddelergometer Följebåt 1000m bana, boj/100m	Besättningskanoter S + M Paddelergometer Följebåt 1000m bana, boj/100m
Individuell utrustning	Träningskläder Löpskor	Träningskläder Löpskor	Tävlingskanot Paddel Kapell Längdskidor	Sprint & ev. maratonkanot Paddel & reservpaddel Kapell Längdskidor	Sprint 1–2 st & ev. maratonkanot Paddel & reservpaddel Längdskidor, Pulslocka, Balansboll	Sprint 1–2 st, ev. maratonkanot Paddel & reservpaddel Längdskidor, ev. MTB Pulslocka, GPS, Balansboll
Medicinsk stödapparat	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Snabb ingång till läkare Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-2g/mån	Snabb ingång till läkare Hälsokontroll/blodprov 1g/år Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-4g/mån	Snabb ingång till läkare Hälsokontroll/blodprov 1g/år Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-4g/mån

UPPFÖLJNING FÄRDIGHET UTBILDNING	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Paddelpasset, nivå (grov åldersindelning)	Vit & Gul (PaddlePower 1-6)	Grön (PaddlePower 1-6)	Blå	Röd	Svart	
Träninguppföljning	-	Intro. träningsdagbok	Intro. SKF:s system	SKF:s system	SKF:s system	SKF:s system
Testuppföljning	-	Fälttest klubbregi	Fälttest klubbregi	Fälttest & ev. labbtest - SKF/klubb	Fälttest & labbtest - SKF/klubb/SOK	Fälttest & labbtest - SKF/klubb/SOK
Säkerhetsfärdighet	Simning >200m Klädsim >50m Uppstigning i kanoten med hjälp av kamrat.	Simning >1000m Livräddning 25m Uppstigning i kanoten Hantera livboj & kastlina	Simning >2500m Livräddning 100m HLR	HLR	HLR	HLR
Mental profil & färdighet	Träningsglädje Positiv självbild & självttillit.	Träningsvilja Koncentrationsförmåga Avslappningsförmåga	Träningsvilja Utvecklingsvilja Gilla att tävla Spänningsreglering Hantera med- och motgång.	Stor träningsvilja Stor tävlingsmotivation Förmåga att planera & prioritera sin tid. Utveckla självinsikt & självständighet. Förmåga att sätta upp mål och ta konsekvenserna.	Utvecklingsvilja Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Ta fullt ansvar för sin satsning. Förmåga att organisera och planera sitt liv för bästa möjliga output i kanoten. Förmåga att hantera stress	Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Mästerskapskompetens Förmåga att hantera press Förmåga att sätta nya mål efter framgång. Utvecklingsbenägenhet Hängivenhet
Utbildning	Kost Utrustningsvård	Teknik Kost Upp- och nervärmning	Teknik Träningslära allmänt Antidoping	Träningslära specifikt Återhämtning	Prestationspsykologi 1–3 Kost & näring	Nya rön Prestationspsykologi 1–3
Bra litteratur	Basic, Mejdevi Fysisk träning för barn, Johansson Tränare 1 kanot	Fysisk träning för ungdom, Johansson Framgångsrikt ledarskap, Pettersson Tränare 1 kanot	Cross training, Carlsson Tränare 1–2 kanot	Aerob & anaerob träning, Michalsik, Bangsbo Styrketräning, Carlstedt Träna din kondition, Forsberg, Holmberg m.fl. Tränare 2–3 kanot	Bålstabilitet, Elphingston Upptäck din förmåga, Orlick Formtoppning, Holmberg m.fl. Tränare 2–3 kanot	
RESULTATMÅL (K1)	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
200m	Genomföra	♀ 50-60sek ♂ 45-55sek	♀ <50 sek ♂ <43 sek	♀ <44 sek ♂ <39 sek	♀ <42 sek ♂ <37 sek	♀ <41 sek ♂ <36 sek
500m	-	♀ 2:10-2:55 ♂ 1:58-2:40	♀ 2:05-2:20 ♂ 1:50-2:00	♀ 1:55-2:05 ♂ 1:42-1:50	♀ 1:51-1:56 ♂ 1:39-1:43	♀ 1:46-1:52 ♂ 1:36-1:40
1000m	Genomföra (m. vändning)	-	-	♀ 4:00-4:20 ♂ 3:35-3:50	♀ 3:55-4:08 ♂ 3:30-3:38	♀ 3:52-3:55 ♂ 3:25-3:30
2500m/5000m	-	♀ 12:00-15:00 ♂ 11:00-14:00	♀ 11:00-14:00 ♂ 09:30-12:00	♀ 24–26 min ♂ 22–24 min	♀ 23–24 min ♂ 21–22 min	♀ <23 min ♂ <21 min
Maraton Snitthastighet (m/s)	-	Genomföra	Genomföra	♀ 3,4–3,5 m/s på 18 km ♂ 3,8–3,9 m/s på 18 km	♀ 3,4–3,5 m/s på 26km ♂ 3,8–3,9 m/s på 30 km	♀ 3,5–3,6 m/s på 26 km ♂ 3,9–4,0 m/s på 30 km

KAPACITETSMÅL	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år -
Aerob kapacitet K1 2000 m med vändning VO2 max (l/min)	Genomföra	♀ <13:00 min ♂ <12:00 min	♀ 10:15-11:45 min ♂ 08:50-10:00 min	♀ <09:50 min, 3,6 l/min ♂ <08:30 min, 5,0 l/min	♀ <09:20 min, 3,8–4,1 l/min ♂ <08:10 min, 5,2–5,5 l/min	♀ <09:00 min, 4,0–4,2 l/min ♂ <08:00 min, 5,4–5,7 l/min
Central kapacitet 3000m löpning VO2 max löp (l/min)	Genomföra	♀ <15:00 min ♂ <14:00 min	♀ <13:30 min ♂ <12:00 min	♀ <13:00 min, 3,8 l/min ♂ <11:30 min, 5,4 l/min	♀ <12:00 min, 4,0–4,2 l/min ♂ <11:00 min, 5,6–6,0 l/min	♀ <12:00 min, 4,2–4,4l/min ♂ <11:00 min, 5,8–6,2l/min
Snabbhet/Start K1 100 m stilla	-	♀ <30 sek ♂ <25 sek	♀ 24:00-26:00 sek ♂ 21:50-22:00 sek	♀ <22 sek ♂ <18 sek	♀ <20:50 sek ♂ <17:50 sek	♀ 18:50-20:00 sek ♂ 15:50-17:00 sek
Anaerob kapacitet K1 250 m stilla	-	♀ 70–85 sek ♂ 60–75 sek	♀ 62–70 sek ♂ 53–60 sek	♀ 56–62 sek ♂ 50–54 sek	♀ 53–56 sek ♂ 47–49 sek	♀ 50–52 sek ♂ 45–46 sek
Styrka (Max)						
Bänkpress max (1RM)	-	Teknik	♀ > 0,6–0,8 * KV ♂ > 0,8–1,0 * KV	♀ > 0,9–1,0 * KV ♂ > 1,1–1,2 * KV	♀ > 1,0–1,1 * KV ♂ > 1,2–1,3 * KV	♀ > 1,1–1,2* KV ♂ > 1,4 * KV
Bänkdrag max (1RM)	-	Teknik	♀ > 0,5–0,7 * KV ♂ > 0,6–0,8 * KV	♀ > 0,8–0,9 * KV ♂ > 0,9–1,0 * KV	♀ > 0,9–1,0 * KV ♂ > 1,1–1,2 * KV	♀ > 1,0 * KV ♂ > 1,2–1,3* KV
Chins med vikt (1RM)	-	Egen kroppsvikt	♀ Egen KV ♂ Egen KV	♀ > 5–10 kg ♂ > 15–20 kg	♀ > 15–20 kg ♂ > 30–40 kg	♀ > 25 kg ♂ > 50 kg
Dips med vikt (1RM)	-	Egen kroppsvikt	♀ Egen KV ♂ Egen KV	♀ > 10–15 kg ♂ > 15–25 kg	♀ > 20–30 kg ♂ > 35–45 kg	♀ > 35 kg ♂ > 50 kg
Komplex styrka						
Frivändning (4 rep)	-	Teknik	Teknik	♀ > 0,6 * KV ♂ > 0,7 * KV	♀ > 0,9–1,0 * KV ♂ > 1,0–1,1 * KV	♀ > 1,1 * KV ♂ > 1,2 * KV
Marklyft (4 rep)	-	Teknik	Teknik	♀ > 1,0 * KV ♂ > 1,2 * KV	♀ > 1,2–1,3 * KV ♂ > 1,3–1,4 * KV	♀ > 1,4 * KV ♂ > 1,5 * KV
Knäböj (4 rep)	-	Teknik	Teknik	♀ > 0,8 * KV ♂ > 1,0 * KV	♀ > 0,9–1,1 * KV ♂ > 1,2–1,3 * KV	♀ > 1,2 * KV ♂ > 1,4 * KV
Uthållig allmän styrka						
Chins	Genomföra	♀ > 5 ♂ > 10	♀ > 10 ♂ > 15	♀ > 15 ♂ > 20	♀ > 20 ♂ > 30	♀ > 25 ♂ > 35
Dips	Genomföra	♀ > 5 ♂ > 10	♀ > 15 ♂ > 20	♀ > 20 ♂ > 30	♀ > 25 ♂ > 40	♀ > 35 ♂ > 45
Brutalbänk	Genomföra	♀ > 10 ♂ > 10	♀ > 20 ♂ > 20	♀ > 25 ♂ > 25	♀ > 30 ♂ > 30	♀ > 35 ♂ > 35
Raka benlyft	Genomföra	♀ > 10 ♂ > 10	♀ > 15 ♂ > 15	♀ > 20 ♂ > 20	♀ > 25 ♂ > 25	♀ > 25 ♂ > 25
Golden 4 (Totalt)	Genomföra	♀ > 30 ♂ > 40	♀ > 60 ♂ > 70	♀ > 80 ♂ > 95	♀ > 100 ♂ > 125	♀ > 115 ♂ > 140

TRÄNINGSPLAN	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år --
PERIOD 1 1 okt- 30 nov Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Teknik utv. ↑ Aerob uth. kanot ↑ Generell aerob uth. ↑ Generell styrka	Teknik utv. ↑ Aerob uth. kanot ↑ Generell aerob uth. ↑ Generell styrka	Teknik utv. ↑ Aerob uth. kanot ↑ Generell aerob uth. Generell styrka	Aerob uth. kanot ↑ Teknik utv. ↑ Generell aerob uth. Generell styrka	Aerob uth. kanot ↑ Teknik utv. ↑ Generell aerob uth. Generell styrka
Kanot (antal pass) Snitt/vecka	-	8 st t.o.m. 1/11 2 st/v	> 12–18 st t.o.m. 15/11 2–3 st/v	> 30-40st 4–5 st/v	> 50st 6,5 st/v	> 50 st 6,5 st/v
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	8-16 st (1–2 st/v)	> 20 st (2,5 st/v)	> 24 st (3st/v)	> 24 st (3 st/v)	> 24 st (3 st/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	8 st + inslag i varje landpass 1 st/v	8st + inslag i varje landpass 1 st/v	> 16st 2st / v	> 24 st 3st / v	> 24 st 3 st / v
Allmän träning	Inslag i varje pass	8 st 1 st/v	> 0-8 st 0–1 st/v	> 8 st 1 st/v	> 8 st 1 st/v	> 8 st 1 st/v
Antal paddelmil totalt Snitt / v	-	> 10–12 mil 2–3 mil/vecka	> 20–25 mil 3–4 mil/vecka	> 45–55 mil 6–7 mil/vecka	> 60–70 mil 8–9 mil/vecka	> 70 mil 9 mil/vecka
Anta pass totalt Snitt / vecka	8–16 st 1–3 pass/v	30–40 st 4–5 pass/v	> 40–54 st 5–7 st/v	> 78–88 st 10–11 st/v	> 106 st 13 st/v	> 106 st 13 st/v
Antal h totalt Snitt / vecka	8-20 h 1–2,5 h/v	30–50 h 4–6 h/v	> 50–65 h 6–8 h/v	> 80–90 h 10–11 h/v	> 100 h 12,5 h/v	> 110 h 14 h/v
PERIOD 2 1 dec-14 feb Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Allmän grundträning	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑	Generell uth. ↑ Generell styrka ↑ Träningsid ↑	Generell uth.↑ Generell styrka ↑ Träningsid ↑
Kanot/Ergometer	-	Teknik	> 10 st (1 st/v)	> 20 st (2 st/v)	> 30 st (3 st/v)	> 30 st (3 st/v)
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	30 st (3 st/v)	> 40 st (4 st/v)	> 40 st (4 st/v)	> 50–60 st (5–6 st/v)	> 60 st (6 st/v)
Generell styrka	Inslag i varje pass	15 st inslag i övriga pass 1,5 st/v	> 20 st + inslag i övriga pass 2 st/v	> 30 st (3 st/v)	> 30–40 st (3–4 st/v)	> 40 st (4 st/v)
Allmän träning	Inslag i varje pass	10 st (1 st/v)	> 10 st (1 st/v)	> 10 st (1 st/v)	> 10 st (1 st/v)	> 10 st (1 st/v)
Antal paddelmil totalt Snitt/vecka	-	-	> 15mil alt 10 h 1,5mil alt 1h/v	> 25mil alt 20 h 2,5mil alt 2h/v	> 35mil alt 30 h 3,5mil alt 3h/v	> 35mil alt 30 h 3,5mil alt 3h/v
Anta pass totalt Snitt/vecka	10–20 st 1–3 st/v	> 55 st 5,5 st/v	> 80 st 8 st/v	> 100 st 10 st/v	> 120–140 st 12–14 st/v	> 140 st 14 st/v
Antal h totalt Snitt/vecka	10-20 h 1–2 h/v	> 60 h 6 h/v	> 90 h 9 h/v	>120 h 12 h/v	>140-165 h 14–16,5 h/v	>165 h 16,5 h/v

<u>PERIOD 3</u> 15 feb- 30 apr Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Teknik utv. ↑ Aerob uth. kanot ↑ G. styrka & aerob uth.	Teknik utv. ↑ Aerob uth. kanot ↑ G. styrka & aerob uth.	Teknik utv. ↑ Aerob uth. kanot ↑ Generell aerob uth. Generell styrka	Tröskelfart ↑ Specifik styrka↑ Träningstid↑ G. styrka & aerob uth.	Tröskelfart ↑ Specifik styrka↑ Träningstid ↑ G. styrka & aerob uth.
Kanot/Ergometer	-	> 12 st (1/4–30/4) 3 st/vecka	> 35–40 st (15/3–30/4) 5,5–6,5 st/vecka	> 50–60 st (1/3–30/4) 6–8 st/vecka	> 70–100 st 7-10st/vecka	> 100 st 10st/vecka
Generell aerob uthållighet	Inslag i varje pass	> 20 st (2 st/vecka)	> 20 st (2 st/vecka)	> 20 st (2 st/vecka)	> 30 st (3 st/vecka)	> 30 st (3 st/vecka)
Generell styrka	Inslag i varje pass	> 10 st + inslag i övriga pass (1 st/vecka)	> 10 st+ inslag i övriga pass (1 st/vecka)	> 20 st (2 st/vecka)	> 20–30 st (2–3 st/vecka)	> 30 st (3 st/vecka)
Allmän träning	Inslag i varje pass	> 10 st (1 st/vecka)	> 10st (0–1 st/vecka)	-	> 10 st (1 st/vecka)	> 10 st (1 st/vecka)
Antal paddelmil totalt Snitt /vecka	-	> 12–16 mil 3–4 mil/vecka	> 38–48 mil 6–8 mil/vecka	> 75 mil 9,5 mil/vecka	> 120–150 mil 12–15 mil/vecka	> 150 mil 15 mil/vecka
Antal pass totalt Snitt /vecka	10–20 st 1–3 st/vecka	> 52 st 5 st/vecka	> 70–80 st 7–8 st/vecka	> 90–110 st 9–11 st/vecka	> 130–170 st 13–17 st/vecka	> 170 st 17 st/vecka
Antal h totalt Snitt /vecka	10-20 h 1–2 h/vecka	>50-60 h 5–6 h/vecka	> 70-85h 7–8,5 h/vecka	>100-120 h 10–12 h/vecka	>130-180 h 13–18 h/vecka	>180 h 18 h/vecka
<u>PERIOD 4</u> 1 maj – 15 sep Inriktning	Lek Kanot & vattenvana Balans Allmän grundträning	Teknik utv. ↑ Aerob uth. kanot ↑ Snabbhet ↑ Allmän grundträning	Teknik utv. ↑ Aerob uth. kanot ↑ Snabbhet ↑ Allmän grundträning	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kapacitet ↑ Toppform till årets mål	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kapacitet ↑ Toppform till årets mål	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kapacitet ↑ Toppform till årets mål
Kanot/Ergometer	20–40 st (1–2 st/vecka)	> 60–95 st (3–5 st/vecka)	> 115–145 st (5–7,5 st/vecka)	> 135–155 st (7–8 st/vecka)	> 155–175 st (8–9 st/vecka)	> 175 st (9 st/vecka)
Generell aerob uth.	Inslag i varje pass	> 20 st (1 st/vecka)	> 20 st (1 st/vecka)	> 40 st (2 st/vecka)	> 40 st (2 st/vecka)	> 40 st (2 st/vecka)
Generell styrka	Inslag i varje pass	Inslag i landpassen	> 20 st (1 st/vecka)	> 20–30 st (1–1,5 st/vecka)	> 30–50 st (1,5–2,5 st/vecka)	> 50 st (2,5 st/vecka)
Allmän träning	Inslag i varje pass	-	-	-	-	-
Antal paddelmil totalt Snitt / vecka	0–20 mil 0–1 mil/vecka	> 60–100 mil 3–5 mil/vecka	> 140–175 mil 7–9 mil/vecka	> 190–220 mil 10–11,5 mil/vecka	> 220–245 mil 11,5–13 mil/vecka	> 245 mil 13 mil/vecka
Antal pass totalt Snitt / vecka	20–40 st 1–2 st/vecka	> 80–115 4–6 st/vecka	> 155–185 st 7–9,5 st/vecka	> 195–225 st 10–12 st/vecka	> 225–270 st 12–14 st/vecka	> 270 st 14 st/vecka
Antal h totalt Snitt / vecka	20–40 h 1–2 h/vecka	>80-120 h 4–6 h/vecka	>160-210 h 8,5–11 h/vecka	>225-260 h 12–13,5 h/vecka	>260-310 h 13,5–16 h/vecka	> 310 h 16 h/vecka

TRÄNINGSFORMER	10–12 år	13–14 år	15–16 år	17–18 år	19–23 år	24 år --
Effektiva Konditionsformer	Skogslöpning obanat Hinderbanor Simning Lekar & stafetter Djungelfotboll Längdskidåkning Bollspel	Hinderbanor Skogslöpning obanat Längdskidåkning Simning Lekar & stafetter Intensiva bollspel	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning Löpning i obanad terräng Simning Roddmaskin Cykel	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning Löpning i obanad terräng Simning Roddmaskin Cykel	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning, rullskidor Löpning i obanad terräng Simning Roddmaskin Cykel – landsväg & MTB	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning, rullskidor Löpning i obanad terräng Simning Roddmaskin Cykel – landsväg & MTB
Bra Styrketräningsformer	Hinder & styrkebanor Kamplar	Hinder & styrkebanor Kamplar Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning	Hinder & styrkebanor Kamp- & mitsträning Cirkelträning Medicinbollsträning Skivstång med fria vikter MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Kamp- & mitsträning Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Cirkel- & medicinbollsträning MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Cirkel- & medicinbollsträning MAQ-träning
Bra allround träningsformer	Gymnastik banor Rörelser till musik Dans	Brottningssträning Aerobics & Friskis Dans	Brottningssträning Aerobics & Friskis Dans	Brottningssträning Aerobics & Friskis Boxercise/Bodycombat	Brottningssträning Aerobics & Friskis Boxercise/Bodycombat	Brottningssträning Aerobics & Friskis Boxercise/Bodycombat
Bra balanserings – kropp & själ – träning	Avslappning	Avslappning	Avslappning Spänningsreglering genom andningskontroll	Qi-Gong, YOGA, Body balance mm	Qi-Gong, YOGA, meditation, Body balance mm	Qi-Gong, YOGA, meditation Body balance mm
Bra kompletterings-idrotter	Gymnastik Brottningssträning, judo Simning Orientering Bollsport Friidrott & terränglöpning Längdskidåkning	Gymnastik & kampsport Simning Orientering Bollsport Friidrott & terränglöpning Längdskidåkning Rodd	Längdskidåkning Simning Rodd Orientering Kampsport Bollsport Friidrott & terränglöpning	Längdskidåkning Kampsport		
Bra paddelformer	Andra kanotgrenar Långfärder	Andra kanotgrenar Långfärder Vågsurfning Våghängning på båt	Andra kanotgrenar Långfärder Vågsurfning Våghängning på båt	Långturer/långlopp Vågsurfning Våghängning på båt	Surfski Långturer/långlopp	Surfski