

Träningsbank

Denna träningsbank är till för att underlätta träningsplaneringen för de som börjar känna begränsningar i fantasin när det gäller att komponera ihop lämpliga träningsmodeller. Meningen är att denna skall utökas efter hand med det som prövats.

För att man ska lättare skall hänvisa till träningsbanken i programmen är modellerna indelade i olika grupper beroende på vad träningen syftar till och när under säsongen den är lämplig att lägga in.

Denna indelning är enligt nedan:

A Vårträning med huvudinriktning på tröskelkapacitet där syftet är att stressa upp tröskelfarten något för att få en förskjutning på tröskelkurvan.

B Försäsongsträning som kan användas under hela säsongen med syftet att träna upp förmågan att ta hand om bildad laktat och transportera bort den från arbetande muskulatur.

C Tillämpad träning som används under tävlingssäsong. Bör användas med försiktighet och balans då den i kombination med tävlingar kan verka nedbrytande på formen.

D Toppningsträning som används som en del i träningen inför årets stora mål. Här är det viktigt att träningen anpassas till individen så att överträning inte inträffar. Indelningen här är gjord i D-1 för 1000m och D-2 för 500m. Gränsen mellan dessa är dock tämligen diffus, vilket innebär att modellerna mycket väl kan användas för båda distanserna. D-3 är anpassat för långlopp.

E Denna typ av träning är införd i banken från hösten 1991. Målet med träningen är att skapa känsla för tävlingsfarten redan tidigt på säsongen. Farten skall därför i intervallerna vara hög. Den är för den skull viktigt att hålla vilan relativt lång så att mjölksyrakoncentrationen hålls på en nivå som inte medför stunningskänsla. Modellen kan för den etablerade kanotisten användas under hela året. Även ren snabbhetsträning ingår här också.

Definition av fartskalet som vi använder

Farter	Beskrivning
5	200 meters tävlingsfart
4+	500 meters tävlingsfart
4	1000 meters tävlingsfart
3+	Tröskel plus
3	Ren tröskel
2	Distans tempo
1	Lätt distans

För att det inte ska bli för stor förändring i träningen under säsongen är det viktigt att redan från början anpassa träningen till den fart som är aktuell under tävlingsmomentet. Detta är av flera skäl väsentligt. Dels rent tekniskt, men det är också viktigt ur muskelrekruteringssynpunkt.

Vid genomförandet av denna träning är det viktigt att arbeta efter följande principer:

- Hög fart
- Undvik mjölksyrabildning
- Aktiv vila
- Stor volym i hög fart

Exempel på träning som tidigt kan utgöra en del i träningen.

- 1) Stegringslopp
Med start från relativt humant tempo, stegra densamma under 60 sek till max fart. Var inte för hårt styrd av klockan utan följ istället känslan och avbryt om syran sätter in.
- 2) Maxlopp
Intervaller på längder mellan 10-40 sek med maximal fart . Vilan ska anpassas till intervalllängd men vara aktiv.
- 3) Pulslopp
Intervaller/lopp som körs med varierande fart där del av tiden skall vara max.

A

- 1 2x (3x4min (3), 10st 70/20 (3+))
- 2 2x (3x3min (3), 10st 70/s20 (3+)) + 3x3min (3)
- 3 10x5min (3), (30sek fart 4 efter 2min på int; 3,5,7,9 och 10)
- 4 10x4min (3), (30sek fart 4 efter 1,5min på int; 3,5,7,9 och 10)
- 5 3x3min (3), 4st(45-15-45-15-60), 4x3min (3)
3 4 3 4 3
- 6 3x4min (3), 3st (60-30-90-15-45), avpaddling
3 4 3 4 3
- 7 5x3min (3), 3st (45-15-45-15-60), avpaddling
3 4 3 4 3
- 8 4x4min (3), 3st (30-30-45-15-30-30-45-15), fartlek
3 4 3 4 3 4 3 4

B1

1. 4x3min (3), 4st (60-60-30-30-15-15-30), 3x3min (3)
3 4 3 4 3 4 3
2. 5x2min (3), 4st (60-40-30-20-40-20-30), 2x5min (3)
3 4 3 4 3 4 3
3. 5x2min(3), 4st (20-40-40-30-20-30-20-40), 3x3min (3)
4 3 4 3 4 3 4 3
4. 2x5min (3), 4 st (30-30-20-60-40-20-20-20), 4x3min (3)
4 3 4 3 4 3 4 3

B-2

- | | | |
|---|---|----------------------|
| 1 | 3 x 4 min (3), 5 st (30-30-30-30-20-40)
4 3 4 3 4 3 | stege; 5-4-3-2-1 (3) |
| 2 | 4-3-2-3-4 (3), 5 st (30-30-20-40-30-30)
4 3 4 3 4 3 | 4 x 3 min (3) |
| 3 | 5 x 2 min (3), 5 st (20-40-30-30-20-40)
4 3 4 3 4 3 | 4 x 4 min (3) |
| 4 | 3-2-1-1-2-3 (3), 5 st (20-20-20-20-20-20-20-20-20)
3 4 3 4 3 4 3 4 3 | 3 x 5 min (3) |
| 5 | 4 x 3 min (3), 5 st (30-30-30-30-30-30)
4 3 4 3 4 3 | 6 x 2 min (3) |
| 6 | 2 x 5 min (3), 5 st (20-20-20-30-30-30-30)
3 4 3 4 3 4 3 | 4 x 2 min (3) |
| 7 | 3 x 3 min (3), 5 st (20-40-20-40-20-40)
4 3 4 3 4 3 | 3-3-2-2 (3) |

C-1

- 1 (60+60+30+30+30+15+15)
3 4 3 4 3 4 4,5
- 2 (60+40+20+30+40+30+20)
3 4 2 3 4 3 4,5
- 3 (20+40+40+20+30+30+40+20)
4 3 4 2 3 4 3 4,5
- 4 (30+30+60+20+40+20+20+20)
4 3 4 2 3 4 3 4,5
- 5 (20+20+40+20+20+20+20+20+30+30)
4 4,5 3 4 3 4 3 4 3 4
- 6 (30+15+30+45+30+15+30+45)
4 5 4 3 4 5 4 3
- 7 (30+30+30+30+30+15+15+60)
4 3 4 3 4 5 4 3

C-2

- 1 (30+30+30+30+40+20)
4 3 4 3 4 4,5
- 2 (30+30+20+20+20+30+30)
4 3 4,5 2 4 3 4
- 3 (40+20+20+20+20+20+20+20)
4 3 4,5 2 3 4 3 4,5
- 4 (20+20+20+20+40+20+20+20)
4 3 4,5 2 3 4 3 4
- 5 (30+20+30+40+30+30)
4 4,5 3 4 3 4

C-3

C-4

- 1 250+250+250+250
 3 4 3 4,5

- 2 100+200+200+200+200+100
 4,5 4 3 4 3 4,5

- 3 200+200+100+200+200+100
 4 3 4,5 3 4 4,5

- 4 2*1000m, (250-250-250-250),2*1000m, (100-100-100-200-100-200-100-100)fly
 4 3 4 3 5 4 3 4 3 4 3 4
 2*500m(4)

- 5 2*1000m(300-200-300-200)2*1000m(250-250-250-250)2*1000m +
 3 2 3 2 4 2 4 2

 (200-200-100-200-200-100)
 3 4 2 3 4 4,5

- 6 5*(300-100), 2*1000m (200-200), 5*500m, (50-250-200)
 3 2 4 2 5 4 3

- 7 2*1000m (300-200), 2*1000m(250-250),2(1*500m(100-100-150-100-50) +
 3 2 4 2 4 5 3 4 5

 1x1000 m /250-250)
 3 2

- 8 10st 70 / 20 (3 / 2), 3*150*(5), 1*1000m (300-200), 1*1000m (200-200-100-250-250)
 3 2 4 3 4 3 4
 1*1000m(300-200)
 3 2

- 9 5st 70 / 20 (4 / 2), 3*500m (100-200-100-100)
 5 3 4 5

- 10 2*1000m(200-200-200-200-200), 3*500m (4)
 3 4 2 4 2

- 11 3*1000m(3), 3*500m(100-200-100-100), 1*1000m(3)
 4 3 4 5

- 12 10st 70 / 20 (3 / 2), 2*400m(4), 10 min (3)

D-1

- 1 5*400, Start med övergång till marschfart 1000m
- 2 3*1000m, (100-200-100-300-100-100-100) 2*400m flygande (4)
5 4 5 3 4 3 5
- 3 4*1000m, (500-100-400) 2*1000m, (100-100-300-50-250-100-100)fly
3 4 3 5 4 3 5 4 4,5 5
- 4 3*1000m, (100-100-100-100-100-100-100-100-100-100)fly
3 4 5 3 4 5 3 4 5 3
1*1000m, (3 4 5 3 4 5 3 4 4,5 5)fly
- 5 1*1000m, (100-100-300-100-200-100-50-50) 1*1000m (1-2-3)
5 4 3 5 3 4 5 5
1*1000m,(100-200-200-100-300-50-50) 1*1000m (1-2-3)
5 4 3 4,5 4 5 5
1*1000m, (100-200-300-200-100-50-50) 1*1000m (1-2-3)
4,5 4 3 4 3 5 5
- 6 1*1000m,(250-250-250-250),2*3st (30-90), 1*500,(100-400)
4 3 4 3 5 3 5 4
- 7 1*1000m, (250-250-250-250), 2*1000m, (200-300-100-100-100-100-50-50)
4 3 4 3 4 3 5 4 3 4 5 5
- 8 2*1000m, (250-250-250-250) 2*1000m, (100-200-500-100-100)
4 3 4 3 5 4 3 4 5
- 9 1*1000m, (200-200-200-200-200)
3 4 3 4 3
1*1000m, (400-400-50-100-50)
4 3 5 4 5
1*1000m, (100-200-200-50-150-200-50-50)
5 4 3 5 4 3 5 5
- 10 4*1000m, (500-100-400) 2*1000m, (100-100-300-50-250-100-100)
3 4 3 5 4 3 5 4 4,5 5
- 11 3*1000m, (100-100-100-100-100-100-100-100-100-100)fly
3 4 5 3 4 5 3 4 5 3
1*1000m, (100-100-100-100-100-100-100-100-100)fly
3 4 5 3 4 5 3 4 4,5 5
- 12 1*1000m, (100*-300-200-200-100-100*), 1*1000m, (1-2-3)

5 4 3,5 4 4,5 5

1*1000m, (100*-400-300-150-50),
5 4 3 4 5

1*1000m, (1-2-3)

1*1000m, (100*-400-400-50-50),
5 4 3 4 5

1*1000m, (1-2-3)

D-2

- 1 1x500m, (150*-150-50-50-100*), 1x450(4), 1x300(4), 1x300(4)
5 3 4 4,5 5
- 2 4x1000m, (300-100-300-100-200)flyg 3x500m, (100*-100-100-100-100*)
3 4 3 4 3 5 3 4 4,5 5
- 3 1x500m, (150*-150-50-50-100*), 2x400m(4,5)
5 3 4 4,5 5
- 4 1x1000m tonvikt markering
1x1000m, (100-200-200-100-200-200) 3x250 (4,5)fly
5 3 4 5 3 4
- 5 3x3st (30/90)(5/3) 3x150*(5)
- 6 1x1000m (250-250-250-250) 2x300m (start samt övergång till marschfart)
4 3 4 3

1x500m (150*-150-50-50-100*)
5 3 4 4,5 5
- 7 1x1000m(200-200-200-200-200), 1x400m(4), 1x300m(4), 1x200m(4), 2x100m(5)
3 4 3 4 3
- 8 1x1000m(250-250-250-250), 3x100(5)fly, några starter till omslag
4 3 4 3
- 9 10st15/15(4/3),5st starter, 2x3st30/90(5/3),10st15/15(4/3)
- 10 1x500m(100-200-100-100), 1x400(4),1x300(4),1x200(4)
- 11 1x1000m(markering) ,2x200m(fly), 1000m(mark),300m(start), 1000m(mark), 200m(start)
- 12 15min(3), 10starter, 2x300m(4), 2x100m(sprint)
- 13 2x400m(100-250-50), 2x300m(4)
5 4 5
- 14 2x1000m(250-250-250-250), 1x500m(100-100-200-100)start, 2x300m(4,5)
4 3 4 3 5 4 3 4
- 15 3x300m(4,5), 2x200m(start med övergång)
- 16 2x(30-30-40-20-20-40), 2x200m(4,5)
4 3 4 3 4 3
- 17 2x300m(4,5), 1000m(markering), 1x500m(lopp)

18 1x1000m(300-100-300-200-100), 2x500m(100-100-100-100-100),3x3min(3)
3 4 3 4 3 5 3 4 4,5 5

19 1x500m(100-100-150-50-50-50), 2x300m(4,5), 5st starter
5 4 3 4 4,5 5

D-3

- 1 Ett långt varv (hitta marschfart, noga med markering och tryck) gå på lite efter vändning till 500m kvar, gå sedan tillbaka till marschfart.

Två korta varv. Gå på från 50m innan vändning till 100m efter vändningen.

Två korta varv. Gå på från utgången av vändningen till 100m före vändning.

Ett kort varv. Gå på från 50m före vändningen till utgången av densamma. Omslag vid 300m kvar, samt vid 100m kvar

- 2 (Körs två och två)

Ett långt varv. Växla person som drar. Inga ryck.

Två korta varv. Start upp till 400m. B går in på våg på A som drar fram till utgången av vändningen. B går upp och drar till 100m före vändningen. A går upp och drar till utgången av vändningen o s v.

Två korta varv med ombytta roller mellan A och B.

- 3 Ett långt varv. Genomför start som om det vore ett tävlingslopp. Håll fart till utgången av vändningen. Gå ner till marschfart och gå sedan på sista 500m.

Två korta varv. Marschfart första 400m. Ryck fram till utgången av vändningen. Marschfart till 250m. Ryck till vändningen. Marschfart till 400m. Ryck till 50m efter vändningen. Marschfart till mål.

Två korta varv. Som ovan.

E

- 1 3 serier (10/50-20/1.10-30/2.00-40/3.20-30/2.00-20/1.10-10/50)
Intervallerna max/aktiv vila
- 2 2x (10st 15/15(4/2) 2st 60sek stegringslopp (2-5))
- 3 4x ((10st 15/45) (max/aktiv vila))
- 4 8x 4min (45-15-15-45-15-15-30-30-15-15)
3 4 5 3 4 5 2 3 4 5