

# Kravprofil

## Kajak

### Långdistans - maraton



#### Herrar

##### Aerob kapacitet

> 65 ml O<sub>2</sub>/ (min · kg)

##### Prestation

Genomsnittshastighet (tid min:s/km)

VM

K1: < 4:25 i 30 km

K2: < 4:10 i 30 km

WC

K1: < 4:30 i 30 km

K2: < 4:15 i 30 km

Sprintkapacitet (tid min:s)

	200m	500m	1000m	5000m
K1	0:42	1:48	3:45	21:30
K2	0:40	1:39	3:30	20:00

##### Teknik

Paddelteknik

Effektiv paddelteknik där stora muskelgrupper används

Lyftteknik

Både brygg- och strandlyft på båda sidor av kajaken ska kunna utföras

##### Årlig träningsinsatts

> 600 h

> 3000 km paddling

##### Årlig tävlingsinsatts

> 6 lopp där hälften är med god internationell konkurrens

#### Damer

##### Aerob kapacitet

> 52 ml O<sub>2</sub>/ (min · kg)

##### Prestation

Genomsnittshastighet (tid min:s/km)

VM

K1: < 4:50 i 26 km

K2: < 4:30 i 26 km

WC

K1: < 5:10 i 26 km

K2: < 4:50 i 26 km

Sprintkapacitet (tid min:s)

	200m	500m	1000m	5000m
K1	0:47	2:00	4:20	23:30
K2	0:45	1:51	4:05	22:30

##### Teknik

Paddelteknik

Effektiv paddelteknik där stora muskelgrupper används

Lyftteknik

Både brygg- och strandlyft på båda sidor av kajaken ska kunna utföras

##### Årlig träningsinsatts

> 600 h

> 3000 km paddling

##### Årlig tävlingsinsatts

> 6 lopp där hälften är med god internationell konkurrens

Viktigt att notera är att individer är olika och det kan förekomma variationer. Värdena i profilen ger en fingervisning om vad som krävs. Det är glädje som föder framgång, inte krav. Tabeller och värdena framtagna här ska fungera som vägledning.