



Sprint & Maratonteamet 08-09

Stort grattis till en plats i Sprint & Maratonteamet 08-09. Här kommer information om satsningen (sid.1-2) och om det första lägret den 6-8 oktober (sid.3)

Den 1:a okt 2021 startade Svenska Kanotförbundet upp en långsiktig satsning i syfte att lyfta svensk kanot inom sprint och maraton med sikte mot framtiden. Den involverar ungdomar i åldern 14–16 år, juniorer, seniorer samt para. Ramen för satsningen är SKF:s träningsystem som beskriver vilka insatser och utvecklingsmiljöer det finns för varje ålderskategori. Tanken är att jobba strategiskt och att lära för varje år för att i nästa steg kunna stimulera till utvecklande insatser.

Syfte

I åldern 14–16 år är syftet att träna med andra aktiva från sin region, få praktisk och teoretisk kunskap inom träning, teknik och besättning samt att lära känna nya aktiva och ha kul tillsammans. På tränarnivå är syftet att erbjuda utbildningen "Levande kanot", utbildningsinslag, återkoppling och tränardiskussioner/nätverk.

Inriktning

Utbildningsmässigt ligger fokus på "rätt träning i rätt ålder" samt teknik- och besättningskompetens. Utifrån de erfarenheter vi tagit med oss från satsningen under tidigare år kommer vi lägga extra fokus på två delar.

Den första handlar om *hållbarhet och robusthet*, det vill säga att utbilda och stimulera de aktiva till att bygga en atletisk kropp med god balans och hållning i syfte att klara av framtida belastningar samt hålla sig skadefri. Den andra delen är *kost*.

Mål

- Att de aktiva och lär känna varandra inom regionen, har kul tillsammans och stärker gemenskapen.
- Fler ungdomar som tränar regelbundet i enlighet med utvecklingstrappan, utvecklar sin kapacitet och kanotfärdighet samt erhåller kunskap om träning, teknik och besättning.
- Att de aktiva blir mer "robusta" och får insikt i vikten av en god hållning under årets gång.
- Lära sig om kostens grunder, timing och måltidsplanering samt kost under tävling.
- Fler utbildade tränare i "Levande kanot", tränarnätverk samt ökat tränarsamarbete mellan klubbarna.

Upplägg

Satsningen involverar både den aktive och dess tränare. SKF:s roll är att stå för läger, utbildningsinsatser samt stimulera till tränardiskussioner och nätverk. Den aktives klubb och tränare ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coachning på hemmaplan.



Datum	Tid	Aktivitet	Plats
26 sep	kl. 20.00–20.45	Uppstartsmöte	Digitalt – klicka här
29 sep–1 okt	kl. 18.00 fre–16.30 sön	Breddelitläger 1 Mitt	Nyköping
6–8 okt	kl. 18.00 fre–16.30 sön	Breddelitläger 1 Norr och Syd	Norr (Luleå), Syd (Jönköping)
24 okt	kl. 20.00–21.30	Kost, del 1 – Kostens grunder för idrottare m. Emma Lindblom	Digitalt – klicka här
14 nov	kl. 20.00–21.30	Kost, del 2 – Timing och måltidsplanering m. Emma Lindblom	Digitalt – klicka här
29 nov	kl. 20.00–21.00	Föreläsning Joakim Lindberg	Digitalt – klicka här
v.03–05		Fysmästerskapen 2024	Hemmaplan
24 jan	kl. 20.00–21.00	Föreläsning Julia Lagerstam	Digitalt – klicka här
16 apr	kl. 20.00–21.30	Kost, del 3 – Kost under tävling	Digitalt – klicka här
9–12 maj	kl. 12.00 tor–14.00 sön	Breddelitläger	Norr (Luleå), Mitt (Katrineholm), Syd

Uppgift till alla aktiva – skriva träningsdagbok!

Att skriva träningsdagbok är kul, lärorikt och utvecklande. Därför vill vi att alla aktiva som ingår i satsningen skriver träningsdagbok. Vi önskar att ni minst summerar följande varje vecka:

- Antal paddel/ergopass fördelat på K1, K2 & K4
- Antal paddel/ergo km
- Antal konditionspass
- Antal styrkepass
- Antal övriga träningspass
- Antal sjuk/skadedagar
- Antal vilodagar

Med start på söndag den 1 okt 2023 till måndag 30 sep 2024

Fyra gånger per år sker en summering via ett digitalt formulär som skickas ut till via mail. Ni fyller i summeringen och skickar in till SKF.

Förslag på träningsdagbok finns här: <https://kanot.com/grenar/sprint/skfs-breddelitsatsning/ungdom/aktuell-information-2023-24>



Varmt välkomna in i SKF:s tränings- och utbildningssystem!

Kvalat till OS i Paris 2024 på K2 500m!



Läger 6-8/10 i Luleå

- Syfte:** Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna teknik, besättning och allmän träning
- 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 "5x15x50"
- Plats:** Luleå kajakklubb: Kanotvägen 14, 973 32 Luleå
- Samling:** ca 18:00 på fredagen på LKK med middag samt avslut 16:30 på söndagen.
- Boende:** Vi bor på klubben, hårt underlag. Möjlighet att låna madrass på plats kan ordnas. Ta kontakt med någon kompis på LKK innan så löser det sig.
- Mat:** Lunch, middag och frukost äts på klubben. Vi kommer ta hänsyn till de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något kontakta Elina Lineruth.
- Träning:** Vi kommer köra minst 4 besättningspass samt något landpass under helgen. Upplägg fås på plats.
- Utrustning:** Paddel, 2-3 uppsättningar varma paddelkläder, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, kläder för landträning ute och inne, vattenflaska, klocka & klockställ, toalettartiklar. Sövsäck och luftmadrass & handduk & övrig personlig utrustning. Och såklart ett glatt humör!
- Kanoter:** Lånas av Luleå KK
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 1 följejått på vattnet.
- Sjukdom:** Vid sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Elina Lineruth om ni blir sjuka.
- Ledare:** Elina Lineruth kommer vara huvudledare på lägret med stöd av andra LKK-ledare.
- Frågor:** Tveka inte att kontakta Elina elina3tre@hotmail.com 076-834 48 61

Deltagare

Nora Söderman (FKK)	Hjalmar Johansson (LKK)	Haorui Wen (LKK)
Leo Claesson (FKK)	Viktor Ek (LKK)	<i>Ev. Morgan Kling (LKK)</i>
Alina Lindberg (MoKK)	Rebecka Blixt Rönqvist (LKK)	
Elmo Lindberg (MoKK)	Lilly Björnfot (LKK)	

Varmt välkomna!