

SKFs breddelitläger nr 1 2023-2024



Vilka är med i Team 08-09?

SYD

Huvudledare
Åsa Eklund

Emelie Edhag
Astrid Sjöström
Axel Stjernqvist
Ludvig Berg
Meja Arvidsson
Alice Hallqvist
Storm Siverbrant
Esther Falkenström
Felix Lindmark
Julia Karlsson
Elliot Axelsson
Oda Värendh
Melker Larson
Emil Gullwi
Oskar Bergkvist
Edvin Koponen Lagnevall
Stina Wiksten
Elsa von Platen
Doris Hjelm

MITT

Huvudledare
Lovisa Sandström

Kobbe Fischer
Albin Maltéus
Ilse Nyqvist
Majken Brånäs
Lovisa Bengzing
Maya Jonsson
Selma Adem
Amelia Lundborg
Noah Ekeståhl
Linnea sandnell
Erik Monk
Filip Henriksson
Egil Augustsson
Meja Lindén
Isak Näsman
August Lindgren
Elias Wärnhjelm
Alma Arnesson Bergman
Otto Löfdahl
Akilles Dante Gustafsson
Sixten Renman
Bruno Bäckfors Brandberg
Tyra Nyström
Sigge Magnusson

NORR

Huvudledare
Elina Lineruth

Nora Söderman
Viktor Ek
Alina Lindberg
Elmo Lindberg

Leo Claesson
Hjalmar Johansson
Rebecka Blixt
Rönqvist
Lilly Björnfot
Haorui Wen

Totalt
53 st



SKFs breddelitsastning ungdom syfte & mål



Aerob träning

- Syreupptagning förmågan förbättras
- Blod cirkulerar på ett transparentare sätt till musklerna
- Hjerta kaptätnet ökar starkare
- Får fler ämnen och utsläppa muskellaktat



Stort ämne: Kanotare. Om det är en utmaning som styr kroppen.

Anaerob träning

- Myokardialuthålligheten förbättras
- Muskulär förmåga till mjölksyra och laktat förbrukas
- Får fler anaeroba energier
- Får fler korta och snabba muskellaktat



Stort ämne: Om en utmaning som styr kroppen. Tillbaka till startlinjen är alla.



Grunder/förberedelser för en framtida kanotsatsning alternativt idrottande & liv

Teknikens Grunder

Timing, rytm & avslappning

Grundnyckel nr 1
Använd hela kroppen
Stora muskelgrupper
Ben, säte & bål

Grundnyckel nr 2
Paddelbladets position
vid kraftsats är central

Grundförsättningar
"Rätt bild, känsla" – hjärnan styr kroppen...
Balans i kanoten, rätt sittställning & utrustning.
Funktionell rörlighet, koordination, styrka & uthållighet





För vem, upplägg & hur är de tänkt?

Läger & utbildningsinsatser

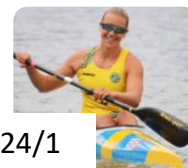
För vem?

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?

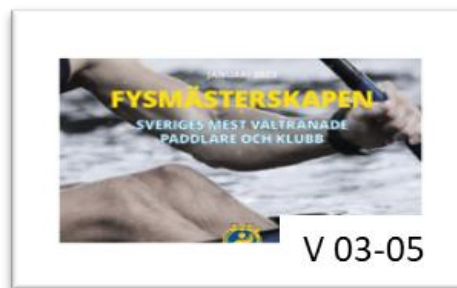
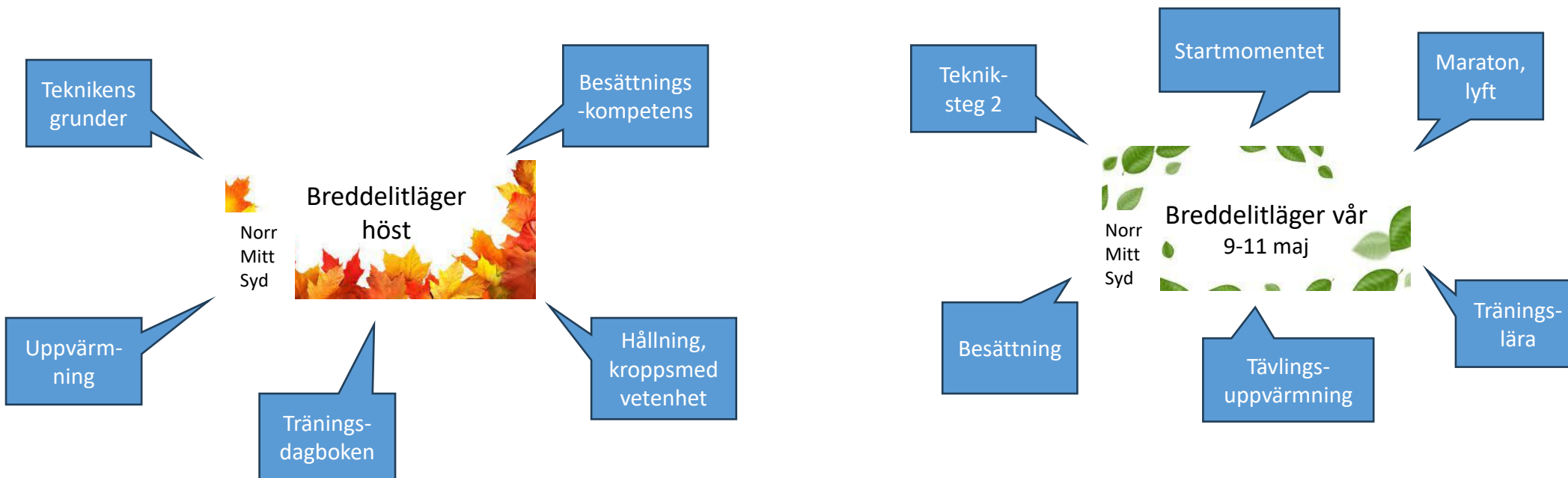


Utvecklingsprocessen sker i klubbmiljön

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

Erfarenheter från 2001-2023

Stor frekvens av axel- & ryggproblematik

- Rörlighet & hållning
- Kroppskontroll
- Grundstyrka i hela kroppen samt bålstabilitet

Mål: "Robust & atletisk"

SKF:s Tips & Utmaning till er!

"15*5*50"

**"15min styrka/rörlighet"
"5 gånger i veckan"
"i 50 veckor"**

=

62,5h extra styrka/rörlighetstid

Lite & ofta
GÖR
underverk!



Ungdomarna topp 1-15 på SM körde i snitt 83 pass styrka á 45min året 2021-2022 = 62h

Nytt program varje månad

Oktober programmet "15*5*50"

1. Olympisk rörlighetsserien – två varv
2. Push up – 10st
3. Knästående brösttryggsrotation – 5st/sida
4. Knäböj – 10st
5. Rörlighet baksida lår – 10st/ben
6. Sidoplanka 30 sek / sida
7. Stående utfallssteg – 10st vä/hö

Långsam hastighet & med kontroll på rörelserna, Upprepa nr 1-7 i 15 min

Breddelitläger 1

Syfte: Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna teknik, besättning och allmän träning

Inriktning teori & praktik:

Träningsdagboken, Grunder i teknik & besättningskompetens, vikten av bra uppvärmning, intro till god hållning & funktion, gymnasielösningar med kanotinriktning

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 "15x5x50" – kunna utföra oktoberpasset tekniskt rätt



Lägerramar

Vi passer tiderna – extra viktigt när det är kallt
Har med oss rätt utrustning
Kommunicerar konstruktivt med varandra
Välkomnar alla & behandlar varandra väl!



Träningsdagboken

Dag	Semester	Hårt	V 30 Kvalité	Aktivitet	Pass	Sömn	Puls	Känsla	Kommentar	Tid i repsektive fart										km	Antal			Kanottyp	
										1	2	2+	3	3+	4	5	200	Max	Tot		Pad	Start	Impuls		K1
Mån				Paddling	4*20/2:40, 4*15/2:45, 4*15/2:45 (max/1), setvila 5 min, stilla start nr 3 & 4 varje set – sträva efter 16 km/h Maxfart 16,1 km/h	9	50	0	Bra känsla trots uppehåll. Tröttnade sista setet	42	10		2		1			3	58	6,3	6			1	
																		0							
				Gym	3*5 rep 2 drag, 1 press, bål + rörlighet				0									0							
Tis				Paddling	3 set (30/60/30/60/30) (max/1), setvila 8 min – våga satsa & bli riktigt trött! Stilla start nr 1 i varje set	11	51	0	Bra puls, bra känsla, bra kämparanda	23	15		2		1			3	44	4,9	3			1	
																		0							
				Paddling	3 set 10*60/30 (2/1), setvila 2 min				0									56	7,9				1		
Ons				Paddling	2 set 6*90/30 (2+1), 2 set 4*30/90 (4/1) med 1 liten boll. Setvila 2 min	9	51	0	Bra känsla, kände mig stark	23	15	16			4			50	6,1				1		
				CK (LVM)	MTB	Grusväg runt Lersjön, naturliga intervaller				0								0							
				Paddling	2 set (3, 2, 1, 1, 2, 3 min) (3), vila 1 min. Setvila 3 min				0									49	7				1		
To						8,5	51											0							
				Vila	Återhämtning													0							
																		0							
Fre				Paddling	10*30 sek (4) vila 2:30. Setvila 5 min. 1*30 sek all-out	9,5	51	0	Kul pass och bra feeling	28	16		2		8		1	47	5,3				1		
																		0							
				Gym	3*5 rep 2 drag, 1 press, bål + rörlighet				0									0							
Lö				Paddling	Bra upp. 1*100 m (max), vila 15 min, 1*200 m (max), vila 6 min, 1*200 m (4). 16 min (2) Tider: 26,4 sek 52,4 sek 50,4 sek	9	50	1	Sirap på uppvärmningen, men bra grepp och fart	10	35				1		2	48	6,6	2			1		
																		0							
				Paddling	4 set 4*60/30 (3+1) vila 4 min mellan set				1	Fint fokus och känsla	19	16		1	16			46	6,8				1		
Sön																		0							
				Vila	Återhämtning													0							
																		0							
Totalt:										184	##	18	31	16	12	1	0	9	398	50,9	11	0	8	0	0
										Tot pass:															

Varför ska jag 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



Hur skriver man träningsdagbok?

Jag började när jag var 14 år
Använde ett blädderblock

Vecka 40

Måndag: Cykel 40mi

Tisdag: Paddling fartlek 10km

Onsdag: Skolgympa Orientering 6km

Torsdag: Cirkelstyrka & hinderbana 1h

På KG hade vi ett excelark



Idag

Skriver i ett excelark & laddar upp all
träning från min garmin till Training
Peaks

Nu är följande viktigt

Kommentarer

Tid & antal pass i olika träningskvalitéer

Sömn antal timmar

Vilodagar

Formkänsla

Varför önskar vi att ni rapportera till SKF?

SKF behöver få en bild av hur träningsinsatsen ser ut idag i respektive ålder



Detta ger möjlighet till analys & förslag på förbättringsinsatser för att SWE ska bli bättre på tävlingsbanan

Är stöd för landslagstränarna när ni kommer in i SKF:s träningsystem – för att anpassa träningen efter er träningsbakgrund

Vad ska du rapportera till SKF?

Antal pass per vecka
Paddling/ergo K1, K2, K4
Konditionsträning
Styrketräning
Övrig träning

Antal km
Paddling/ergo
per vecka



Valfritt
Total tid per vecka
Paddling/ergo
Konditionsträning
Styrketräning
Övrig träning

Antal
Sjuk/skadedagar
Vilodagar
per vecka

Hur?

Start den 1 okt 2023 till 30 sep 2024

Summering sker 4:a gånger per år & slutgiltigt 1 okt 2022 via ett digitalt formulär som ligger på hemsidan + mailas ut

SKF enkel träningsdagbok

Månad	Paddling/Ergo						Kondition		Styrka			Övrig träning			Vila	Sjuk	Kommentarer
	Antal pass			Tävlingsdag	tid (min)	Km	Antal pass	Tid (min)	Antal pass	Tid (min)	5*15*50	Antal pass	Tid (min)	Beskrivning			
Oktober	K1	K2	K4												Antal pass	Tid (min)	Antal pass
1			1		75	10	1	35	1	40	1						Breddelitläger Jönköping
2	1				80	12											Roligt distanspass!
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	

Månad	Paddling/Ergo						Kondition		Styrka			Övrig träning			Vila	Sjuk	Kommentarer
	Antal pass			Tävlingsdag	tid (min)	Km	Antal pass	Tid (min)	Antal pass	Tid (min)	5*15*50	Antal pass	Tid (min)	Beskrivning			
Alla	K1	K2	K4												Antal pass	Tid (min)	Antal pass
Summering	1	0	1	0	155	22	1	35	1	40	1	0	0	0	0	0	

Summerar varje månad samt hela året på slutet

Du hittar träningsdagboken här: <https://kanot.com/grenar/sprint/skfs-breddelitsatsning/ungdom/aktuell-information-2023-24>



Teknik



Teknikens Grunder

Timing, rytm & avslappning

Grundnyckel nr 1

Använd hela kroppen
Stora muskelgrupper
Ben, säte & bål

Grundnyckel nr 2

Paddelbladets position
vid kraftinsats är central

Grundförutsättningar

”Rätt bild, känsla” – hjärnan styr kroppen...
Balans i kanoten, rätt sittställning & utrustning.
Funktionell rörlighet, koordination, styrka & uthållighet

Faserna

ISÄTT Förutsättning för effektiv drivfas	DRIV Framåtdrivande kraftfas	GLID Återhämtnings- & laddningsfas
Fäste & stabilitet!	Timing vid kraftinsats! Ben-höft-bål – arm & paddel	Fart, rytm & avslappning!
FÖRUTSÄTTNINGAR ”Rätt” inställningar sits & fotstöd. Rörlighet – ben, höft, bål, axel. Balans ”Rätt” isättsvinkel - positiv Få ”hävkänsla”/fäste & stabilitet	FÖRUTSÄTTNINGAR ”Rätt” inställningar sits & fotstöd. Rörlighet – ben, höft, bål, axel. Rätt isätt med paddeln – balans. Bål- & skulderstabilitet. Timing – ben, höft, bål, arm Paddel (händer) framför kroppen.	FÖRUTSÄTTNINGAR Balans Avslappningsförmåga Följsamhet & rytm Rörlighet – ben, höft, bål, axel

Oktoberpasset "15*5*50=62,5"

Oktober programmet "15*5*50=62,5"

1. Olympisk rörlighetsserien – två varv
2. Push up – 10st
3. Knästående brösttryggsrotation – 5st/sida
4. Knäböj – 10st
5. Rörlighet baksida lår – 10st/ben
6. Sidoplanka 30 sek / sida
7. Stående utfallssteg – 10st vä/hö

*Långsam hastighet & med kontroll på rörelserna,
Upprepa nr 1-7 i 15 min – 3 varv*

Besättningskompetens

TEAMARBETE

KOMMUNIKATION

ANPASSNINGS-
FÖRMÅGA

POSITION - ROLL

HANTERA SKILLNADEN
K1/K2/K4

HUR DRIVA BÅTEN
KRAFTINSATS, TIMING

GRUND
BALANS & STABILITET
SAMMA BILD HUR UTFÖRANDET SKA VARA



Roller

1:a brunn

- Sätta upp båten
- Tydlig kontrollerad teknik
- Lugn och håller plan/raceplan

2:a brunn

- Förstärka 1:ans jobb
- Följsam / god timing

3:e brunn

- Bra på att följa
 - Stabilisator
- Förmåga att fästa paddeln
 - Motor
- Kommunikatör

4:e brunn

- Skjuta fram hela besättningen
 - Förmåga att fästa paddeln
 - Explosiv – kunna hitta fäste

Besättning

VARFÖR TRÄNA MYCKET
BESÄTTNING?

VARFÖR KUNNA
HANTERA ALLA
POSITIONER?



KARAKTÄRISTISKT FÖR
EN BRA
BESÄTTNINGSPADDLARE?

VIKA UTMANINGAR
MÖTER NI VID
BESÄTTNINGSTRÄNING?

Teamarbete

Engelska Teamboat – innebörd ett team ska röra sig tillsammans som en enhet

Vad krävs då av teammedlemmarna?

- Vilja att göra det bästa för båten
- Offra sig för varandra
- Göra varandra bra
- Vilja till anpassning - träna på att känna in hur gör de andra hur kan jag anpassa mig till dem

Vad skiljer besättning mot K1

1. Du ska synkronisera ditt kroppsarbete & kraftinsats med 1 eller 3 andra
2. Stabiliteten påverkas av allas kroppsrörelser
3. Vattnet rör sig fortare – leder till att draget går fortare genom vattnet
4. Konsekvens - Du behöver kunna utveckla kraft i en högre rörelsehastighet.
5. Ni behöver ha en gemensam plan både på träning & tävling - alla behöver veta vad ni ska göra & hur.

Varför vill vi att ni tränar mycket besättning?

Individperspektivet

- Lära sig jobba i team, nytta i framtiden både i kanotkarriären & i livet
- Bra för K1 utvecklingen, hitta effektiva drag, kunna skapa kraft i en högre hastighet
- Utvecklar Teknik, balans & fysik
- Är fantastiskt roligt när man får flyt
- Berikande att göra något tillsammans både i med & motgång!

Landslagsperspektiv

- Flest platser på mästerskap (OS 6:1, VM 10-11:4 men ofta kombi i K1)
- SWE vill ta en plats i toppen igen!?

Vad vill vi ni ska träna på – Lära Er!

Sitta på alla olika positioner

Anpassa er till varandra

Göra varandra bra

Kommunicera konstruktivt

Utvecklar er bålstabilitet – central för kraftöverföring & stabilitet

Timing & rytm



Gymnasiemöjligheter med kanotinriktning

Kanotgymnasiet Nyköping - RIG



Ansökan ska vara inne 15 dec
Kontakt:
Fredrik Wahlen, Tränare
070-2444 12 45
fredrik.wahlen@larare.nykoping.se

Sanda, Jönköping - NIU



Ansökan ska vara inne 1 dec
Kontakt:
Sofia Paldanius
073-694 06 20
sofia.paldanius@jonkoping.se

Stockholms idrottsgymnasium - NIU



Ansökan ska vara inne 1 dec
Kontakt:
Linda Härefeldt
073-416 89 21
linda@brunnsviken.onmicrosoft.com

Gymnasiemöjligheter med kanotinriktning

Malmö Idrottsgymnasium



Kontaktpersoner

Magnus Ljungberg

070-288 17 95

mange@paddelkraft.se

Malmö Idrottsgymnasium

Vårt motto "från idrottsklass till världsklass" innebär att vi ger våra elever möjlighet att förverkliga sina drömmar, både vad gäller studier och elitidrott.

Hos oss får du som elitidrottare optimala förutsättningar att kombinera din gymnasieutbildning med en seriös satsning på din idrott. Malmö Idrottsgymnasium är regionens ledande idrottsgymnasium med tydligt fokus på idrott på skolans villkor.

Kombinera elitidrott & gymnasiestudier

Ansökan_sker centralt till SKF för både RIG & NIU, se <https://kanot.com/utbildning/idrott--studier/antagning-rig-och-niu>

Viktiga datum

1 dec	Sista ansökningsdatum
6-9 dec	Tester & Intervjuer
20 dec	Besked om erbjudande av plats lämnas
8 jan	Sista datum att tacka ja/nej för sökande som erbjuds plats



Fysioterapeut passet Anna Åberg / Anna EK /Elina

Mål

Atletisk hållning

Ökad kroppsmedvetenhet

Hitta "rätt" positionering för att kunna belasta

Pusch up med rätt aktivering

Rak planka, sidoplanka, dynamisk sidoplanka med rätt aktivering

Gynnsam sittposition i ergon/kanoten

Förstå koppling fot-höft-bål-skuldra i paddelrörelsen

Förprogrammering - uppvärmningsprogrammet



Utvecklingstrappan, nivå 2 & 3 – Levande träning

Utvecklingstrappa	Lekande träning	Levande träning			Ledande träning		Optimerings träning
	Lek stadiet <i>Skapa intresse...</i>	Grund- & uppbyggnadsstadiet <i>Bygga motorn & rörelseschemat...</i>			Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trinma & 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! - "Paddelskolning" - Teknik & balans - Kanotfärdighet - Besättningsintroduktion - Allmän grundträning	- Umaning & 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 h + spontandrott	6-8 pass / vecka 300-400 h + spontandrott	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 Provut 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) 200m → 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.	

Vad händer framåt?

Upplägg



Norr
Mitt
Syd

Breddelitläger
höst

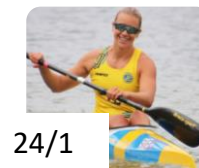


24/10

14/11



29/11



24/1

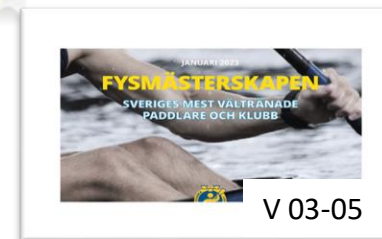


16/4



Norr
Mitt
Syd

Breddelitläger vår
9-11 maj



JANUARI 2011
FYSMÄSTERSKAPEN
SVERIGES MEST VALTRÄNAD
PADDLARE OCH KLUBB

V 03-05

Coopertest 3000m
Styrka – chins, dips, hängande benlyft
Funktion – rak plank, sidoplanka, tuppen
500m ergo

Information/medskick

Träning i höst & vinter – Nu har ni chansen!

1. Kontinuitet
2. Håll i paddlingen så länge det går
3. Kör besättning minst 1 gång per vecka
4. Satsa på konditionsträningen – löpning, skidor, rodd, cykel, stavgång mm
5. Träna styrka för hela kroppen, gärna lite kroppsstyrka varje dag $15*5*50 = 62,5$

Testa dig gärna på 3000m löpning, styrke- och funktionsövningarna på nån träning i okt

Kom ihåg att skriva träningsdagbok!

Ha kul!

