



Sprint & maratonteamet 08-09

STORT GRATIS till en plats i Sprint & maratonteamet 08-09

Här kommer information om satsningen (s 1 & 2) samt det första lägret den 29/9-1/10 (s 3 & 4).

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 träningssystem 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", teknik- och besättningskompetens. Utifrån de erfarenheter vi tagit med oss i satsningen under tidigare år kommer vi lägga extra fokus på två delar.

Den första delen 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 *kosten*.

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 tränare och klubb ansvarar för en god utvecklingsmiljö, träningsplanering samt coaching 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!

Vi vill att alla aktiva som ingår i satsningen skriver träningsdagbok. Till oss önskar vi 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 i fredags – den 1 okt 2023 till 30 sep 2024

Summering sker 4 gånger per år via ett digitalt formulär som skickas ut till via mail.

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 29/9-1/10 i Nyköping

- 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:** Nyköping, boende Rosvall paddling på Nyköpings KK
- Samling:** 18:00 på fredagen på Rosvalla med middag i Bowlinghallen samt avslut 16:30 på söndagen, innan 18:00 kan ni lämna er packning i Kampsporthallen.
- Boende:** Vi kommer bo i på hårt underlag i Kampsporthallen på Rosvall
Adress: Rosvalla, Idrottsvägen 12, 611 62 Nyköping
- Mat:** Lunch & middag äts på Bowlinghallen på Rosvalla. Frukost äts på Kanotgymnasiet. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något till kocken kontakta Lovisa Sandström.



- Träning:** Vi kommer köra minst 2 besättningspass samt 2-3 landpass under helgen. Upplägg fås på plats.
- Utrustning:** Paddel, dubbla uppsättningar varma paddelkläder, flytväst, mössa, vantar, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, badtofflor – till bryggan, kläder för landträning ute och inne, vattenflaska, klocka & klockställ, snöre för att mäta inställning – d v s du ska ha koll på ditt avstånd mellan sists & fotstöd, toalettartiklar, **liten ryggsäck** för att kunna jogga till klubben från Rosvalla. **Sovsäck och luftmadrass & handduk** & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!** Två mellanmål frukt/bars
- Zips** Om du brukar åka om kring i besättningskanoterna -Ta med egna Zips för att kunna bygga upp stöd kring höfterna i besättningskanoterna samt silvertejp.
- Kanoter:** SKF tillhandahåller besättningskanoter
- Säkerhet:** Flytväst är obligatoriskt för alla deltagare samt att vi kommer ha 1 följebåt på vattnet.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Lovisa Sandström omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden (1600kr) för höstens & vårens aktiviteter. Betalning sker via Swish till 1231532092, ange för- och efternamn som meddelande, alternativt att klubben sätter in deltagaravgiften på BG 5836-7640, ange för- och efternamn på de personer som anmälan avser senast 15 sep
- Ledare:** Lovisa Sandström kommer vara huvudledare på lägret. Anna Åberg, fysioterapeut, kommer jobba med er delar av lägret. Utöver det kommer vi ha ett antal hjälptränare på plats.
lovisa.sandstrom@me.com , tel 070-777 46 49
- Frågor:** Tveka inte att kontakta Lovisa

Varmt välkomna!

Lovisa och Åsa



Deltagare

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 Wårnhjelm
Alma Arnesson Bergman
Otto Löfdahl
Akilles Dante Gustafsson
Sixten Renman
Bruno Bäckfors Brandberg
Tyra Nyström
Sigge Magnusson