

# Träning och Tävlning 2010

# Dagens Program

## Tävlingsprogram

- Anmälan till tävling
- Tävlingar Regatta, SUC, Maraton
- Uttagningar Besättningar

## Träningsprogram

- För vem
- Tempon 1-5 = olika puls
- Utvecklingstrappan
- Dagbok/träningsbok

## Träningsbank

- Upplägg innebörden av olika övningar/tempon
- Övningar Göra egna upplägg/Övningar

## Egenträning

- Träning för egna mål och ambitioner
- Individuell sport egendisciplin
- Fråga om det blir problem
- Olika utveckling kör efter egna förutsättningar/ambitioner

## Tävling

- Starttid, planera dagen efter tidsprogram. Mat och vila
- nr lapp, Kolla program och anslagstavla för lottningar
- uppvärmning, min 15 minuter genomvarm förhöjd kroppstemperatur bibehålla till start
- tävlingsstart, Var i närheten av starten, ligg inte still, andas koppla av
- nedvarvning, lugn paddling minst 15 minuter tätt mellan loppen ev. gå upp direkt och fyll på energi, värm upp tidigare till nästa lopp.
- energiintag, Ät och drick mycket i små mängder under tävlingsdagen. Ordentligt matintag när det finns tid i programmet.
- Prisutdelning, Var förberedd med kläder på (klubbdress). Var med även om man inte har placerat sig.

# Anmälan till Tävling

Inbjudningarna finns på klubben, Förbundets hemsida och våran hemsida, ibland även på kalendern FKKs hemmasida.

Helena Hellström anmäler deltagarna till dom olika tävlingarna

Anmäler så tidigt som möjligt när ni vet att ni ska delta det underlättar vid besättnings körning, man kan hitta deltagare från annan klubb.

# Tävlingsprogram 2010

		<u>Maraton</u>	<u>SUC/JUC</u>	<u>Regatta</u>	<u>Internationellt</u>
Mars	13-14			RM Paddelmaskin	
April	24-25			Bagsvaerd, DK	
Maj	1-2	Norrviken runt			
	8-9	Rönne å			Sprint WC1
Kr h f d	15-16			Huskvarna	Regatta Maribo, DK
	22-23				
	29-30	Maraton-NM Finspång			Sprint WC2
Juni	5-6		Fagervik		Sprint WC3
	12-13			Nyköping	Regatta i NO och DK
	19-20	Maraton-SM Karlskrona			
Midsommar	26-27				Maraton WC1
Juli	3-4		Westervik		Sprint-EM
	10-11			Sprint-SM Luleå	
	17-18				
	24-25	Karlstad runt			Maraton WC2
Aug	31-1				Sprint J/23-EM
	7-8		Bengtsfors	Sprint-NM Årungen, NO	
	14-15	DKM		Boliden Cup/Älvsloppet	
	21-22	Kungsbacka River	Varberg		Sprint-VM
	28-29	Stockholm Kanotmaraton		Jönköping	
Sept	4-5	Göta kanal			
	11-12		SUC-final Lidköping		
	18-19			Höstreg Hofors	Tour de Gudenå, DK
	25-26				Maraton-VM

# Uttagningar Besättning

- Anmäler intresse att vara med i besättning
- Uttagning till SM lopp görs av tränare/ledare
- Vid SM gäller snabbaste ekipagen för Junior o Senior.
- SM ungdom skall alla få deltaga i besättning
- Nationella tävlingar samråd mellan deltagare och ledare ev turordning/lottning

# Träningsprogram

Träningsprogrammet är inriktat för H/D 14-16 Enligt [utvecklingstrappan](#)

Program finns på hemsidan och på klubben

Man bygger sedan på med egen träning/reducering

Alla kör liknande övningar vid klubbträning

Behärska dom olika farterna och jämföra med pulsen

Utvecklingstrappa Svenska Kanoförbundet 2005	<b>Lekande träning</b> Lek stadiet  <i>Skapa intresse...</i>	<b>Levande träning</b> Grund- & uppbyggnadsstadiet  <i>Bygga motorn &amp; rörelseschemat...</i>	<b>Ledande träning</b> Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trimma &amp; optimera motorn...</i>	<b>Optimerings träning</b> Hög prestationsstadiet  <i>Få ut effekten! Bäst när det gäller!</i>		
<b>Ålder</b>	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
<b>Fokus</b>	- Lek & rörelseglädje! - Kanot & vattenvana - Balans - Koordination - Allmän motorik - Allmän grundträning	- Lek & träningsglädje! - "Paddelskolning" - Teknik & balans - Kanofärdighet - Besättningsintroduktion - Allmän grundträning	- Utmaning & 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 kanosträning - Samtliga kvalitéer - Bålstabilitet - Mental & taktisk utveckling	- Prestation! - Ökad intensitet - Mer tid i tävlingsfart - Söka nya vägar - Individuellt upplägg - Specialisering
<b>Träningsinsatts Antal pass/v &amp; h/år</b>	1-3 pass / vecka + Spontan aktivitet	3-6 pass / vecka 200-300 h + spontanidrott	6-8 pass / vecka 300-400 h + spontanidrott	6-12 pass / vecka 400-500 h	8-18 pass / vecka 550-750 h	8-18 pass / vecka 750-900 h
<b>Antal träningsveckor</b>		> 46 v / år	46-48 v / år	47-48 v / år	≈ 48 v / år	≈ 48 v / år
<b>Paddelsäsong</b>	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
<b>Antal mil i kanoten</b>	> 20 mil	> 100 mil	225-300 mil	325-375 mil	400-525 mil	> 525 mil
<b>Gynnsamt att utveckla</b>	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
<b>Kanofärdighet</b>	Manövrera kanoten Välta & vända kanoten Provatt 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 besättnings- färdighet Optimerade tävlingsrutiner & lopplan.

# Träningsprogrammet 2010

Distans och tröskelpass i början av  
säsongen: April-Maj.

lopp och styrka: Juni

snabbhet och tempo: Juli

# Loggbok

Fyll i träningsdagbok med passets övningar och hur det kändes

Finns ingen som kommer ihåg alla pass man gjort dom senaste åren

Hur vet man vad som funkar bra om man inte kollar bakåt vad man kört när det gått riktigt fort och man orkat hela sträckan

Om något inte fungerar måste man kolla vad man kan ha missat i upplägget

13	Må	Löpning/IB
	Ti	Distans 5km /2 + 2X 2500/3
	On	Löpning
1	To	Styrke jympa
2	Fr	
3	Lö	4 X 2500m /3
4	Sö	Distans 45-60min /2
14	Må	Löpning/styrka
6	Ti	12 + 8 + 4 + 2 + 4 + 8 +12 2min vila 12 och 8 1min resten
7	On	
8	To	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X 2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten 44min
9	Fr	
10	Lö	Längdistans minst NM sträckan /2
11	Sö	
15	Må	
13	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
14	On	
15	To	10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+ /Styrke jympa
16	Fr	
17	Lö	
18	Sö	Längdistans minst 1,5 Timmar /2
16	Må	Löpning/IB
20	Ti	6-4-2-1-2-4-6 /3 X 2 1 min vila 2 mellan rep
21	On	
22	To	2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
23	Fr	
24	Lö	Bagsvaerd, DK 10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+
25	Sö	Bagsvaerd, DK
26	Må	Löpning
27	Ti	Distans med fartlek 2/4 (följa john)
28	On	
29	To	Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
30	Fr	

	1	Lö	Norrviken runt 12 + 8 + 4 + 2 + 4 + 8 +12 2min vila 12 och 8 1min resten 50min
	2	Sö	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
18	3	Må	Löpning
	4	Ti	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X 2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten 44min
	5	On	
	6	To	3 X 500m + 2 X 200m
	7	Fr	
	8	Lö	Rinne & Distans / 2 1,5 time
	9	Sö	6-4-2-1-2-4-6 /3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min
	10	Må	Löpning
19	11	Ti	2X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	12	On	
	13	To	10 st 70-20 + X 2 /3 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2
	14	Fr	
	15	Lö	Huskvarna Regatta
	16	Sö	Huskvarna
	17	Må	Löpning
20	18	Ti	6-4-2-1-2-4-6 /3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min
	19	On	
	20	To	Distans minst-60min /2
	21	Fr	Löpning/Styrka
	22	Lö	5 X 2000m /3
21	23	Sö	
	24	Må	Löpning
	25	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	26	On	
	27	To	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
	28	Fr	
	29	Lö	Maraton-NM Finspång
	30	Sö	Maraton-NM Finspång
	31	Må	Lätt Löpning
	1	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	2	On	

3	To	1+1+1 vila 1-2-3 X 4 /4+	
4	Fr		
5	Lö	Fagervik SUC	
6	Sö	Fagervik	
7	Må	Löpning	
23	8	Ti	3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	9	On	Distans med fartlek 2/4
	10	To	On runt + 2 X 500m /4
	11	Fr	
	12	Lö	Nyköping Regatta
	13	Sö	Nyköping
	14	Må	Löpning
24	15	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	16	On	2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
	17	To	10st 30-30 /4 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
	18	Fr	
	19	Lö	Maraton-SM Karlskrona SUC
	20	Sö	Maraton-SM Karlskrona
	21	Må	Lätt löpning
	22	Ti	10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+
	23	On	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
25	24	To	Resistans 5 X 300m /4+ + 3 X 1000 m /4
	25	Fr	Midsommarloftet
	26	Lö	
	27	Sö	
26	28	Må	Löpning/ styrka
	29	Ti	Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
	30	On	
	1	To	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 2530 min /2

3	To	1+1+1 vila 1-2-3 X 4 /4+	
4	Fr		
5	Lö	Fagervik SUC	
6	Sö	Fagervik	
7	Må	Löpning	
23	8	Ti	3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	9	On	Distans med fartlek 2/4
	10	To	On runt + 2 X 500m /4
	11	Fr	
	12	Lö	Nyköping Regatta
	13	Sö	Nyköping
	14	Må	Löpning
24	15	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	16	On	2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
	17	To	10st 30-30 /4 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
	18	Fr	
	19	Lö	Maraton-SM Karlskrona SUC
	20	Sö	Maraton-SM Karlskrona
	21	Må	Lätt löpning
	22	Ti	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
	23	On	Distans 5km /2 + 2X 2500/3
	24	To	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
25	24	To	1+1+1 vila 1-2-3 X 4 /4+ Resistans 5 X 300m /4+ + 3 X 1000 m /4
	25	Fr	Midsommarloftet
	26	Lö	Löpning
	27	Sö	6-4-2-1-2-4-6 /3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min Distans 45-60min /2
26	28	Må	10 st 70-20 /4+ X 3 + 3st 200m /4+
	29	Ti	Distans med fartlek 2/4
	30	On	Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
	1	To	Löpning 10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+ 2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 2530 min /2

	2	Fr	
	3	Lö	Westervik SUC
	4	Sö	Westervik
27	5	Må	Löpning/ Lättpadlad ca 45min/1
	6	Ti	10st 7020 X 3 /4 + 3st 200m /4+
	7	On	Distans 45-60min /2
	8	To	10st 3030 /3+ + 10st 1515 /4 + 10st 3030 /3+
	9	Fr	
	10	Lö	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo
	11	Sö	Råvarparännet
28	12	Må	Sprint-SM Luleå
	13	Ti	Sprint-SM Luleå
	14	On	Sprint-SM Luleå
	15	To	Sprint-SM Luleå
	16	Fr	Sprint-SM Luleå
	17	Lö	Sprint-SM Luleå
	18	Sö	
29	19	Må	Löpning
	20	Ti	Distans 60min /2
	21	On	Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
	22	To	5 X 1000m + 5 X 500m /3
	23	Fr	
	24	Lö	Karlstad runt Längdistans minst NM sträckan /2
	25	Sö	
30	26	Må	Löpning/styrka
	27	Ti	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	28	On	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	29	To	10st 70-20 X 3 /4 + 3st 200m /4+
	30	Fr	
	31	Lö	Distans 1,5 tim /2
	1	Sö	

	2	Må	Löpning
31	3	Ti	2 X 500m /4 + 1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 /3 vila 1 min 34min
	4	On	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	5	To	10 st 70-20 + X 2 /3 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2
	6	Fr	
	7	Lö	Bengtsfors SUC Sprint-NM Arungen, NORGE
	8	Sö	Bengtsfors Sprint-NM
	9	Må	Löpning
32	10	Ti	Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
	11	On	Distans 45-60min /2
	12	To	On runt + 2 X 500m /4
	13	Fr	
	14	Lö	DKM Boliden Cup/Älvsloppet 6-4-2-1-2-4-6 /3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min
	15	Sö	DKM Boliden Cup/Älvsloppet
	16	Må	Löpning/styrka
33	17	Ti	2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
	18	On	1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 /3 vila 1 min 34min
	19	To	Distans med fartlek 2/4 (följa john)
	20	Fr	
	21	Lö	Varberg SUC Kungsbacka River
	22	Sö	Varberg SUC
	23	Må	Löpning
	24	Ti	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
	25	On	
34	26	To	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
	27	Fr	
	28	Lö	Jönköping Stockholm Kanotmaraton
	29	Sö	Jönköping
	30	Må	Löpning

Martin Juni

# Träningsföråd

Hjälp för att bygga egna program, öka träningsmängden

Olika färger för att lättare se dom olika formerna

Gör gärna egna varianter men tänk på att göra det allsidigt  
med olika tempon

## Träningsförråd

### Tröskel

1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 / 3 vila 1 min 34min  
6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min  
3X2500m + 2 X 1000m /3 2 min vila  
10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+  
4 X 8 + 2 X 4 + 2 X 2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten 44min  
12 + 8 + 4 + 2 + 4 + 8 + 12 2min vila 12 och 8 1min resten 50min  
5 X 1000m + 5 X 500m /3  
4 X 2500m /3  
8 + 6 + 4 + 2 + 1 + 2 + 4 + 6 + 8 /3 2min vila 8 1min resten 41min

OBS aldrig mer än 3 tröskel pass (vid tung vecka) i rad. Vid 2 olika pass/dag tag tröskel som sista pass. Vid tröskel körning bör effektiva tiden minst vara 40minuter.

### Distans

Distans 45-60min /2  
Distans 5km /2 + 2X 2500/3  
Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme  
Distans med fartlek 2/4 (följa john)  
Långdistans minst NM sträckan /2

Vid distanssträning drick inte oftare en var 30e' minut.  
Fokusera på tekniken och låt rotationen gärna överdriva lite.

### Lopp

2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2  
3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2  
Ön runt + 2 X 500m /4  
2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2

Vila 2-3 min mellan loppen drick och var fräsch mellan varje start.  
Ligg inte still och vila paddla lätt

### Styrka

Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans  
Resistans 5 X 300m /4+ + 3 X 1000 m /4  
Stafetter 4-5 starter 200m + 4-5 starter 50m /4+

Var riktigt uppvärmd innan start gärna 15-20min löpning och 3-4 km distans innan första start  
Vid uppvärmning och nedvarvning kör utan resistans

### Intervaller

10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+  
10 st 70-20 /4+ X 3 + 3st 200m /4+  
10 st 70-20 + X 2 /3 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2  
10st 70-20 X 3 /4 + 3st 200m /4+  
1+1+1 vila 1-2-3 X 4 /4+

Vila 1-2 min mellan setten

# Ungefärlig puls vid olika tempon

- 1 låg fart avslappnad paddling nära vilopuls
- 2 Jämn distansfart puls ca 120 puls ca60% av max
- 3 Tröskel fart 160 70-80%
- 4 Marsch fart 1000m 180 85-95%
- 5 Maxfart 90%-max puls

## Exempel Med Maxpuls 200

Lågintensive träning (blå)	För snabbare återhämtning	65%	50-80%	130	100-160
Medelintensive träning (gul)	Förbättra uthålligheten	80%	70-90%	160	140-180
Högintensive träning	förbättra max konditionen och hög belastning	90%	80-100 %	180	160-195

# Egen träning

Alla kan träna men man har olika ambitioner

Egendisciplin på träningen

Vid besättnings träning ställa upp o peppa.

## Klubbträning

Ta fram och förbered innan uppvärmning

Speciellt besättningskanoter

Egen uppvärmning

På sjön i tid 18,00

# Tävling och förberedelse

- Starttid, planera dagen efter tidsprogram. Mat och vila
- nr lapp, Kolla program och anslagstavla för lottningar
- uppvärmning, min 15-25 minuter genomvarm förhöjd kroppstemperatur bibehålla till start
- tävlingsstart, var i närheten av starten, ligg inte still, andas koppla av
- nedvarvning, lugn paddling minst 15 minuter tätt mellan loppen ev. gå upp direkt och fyll på energi, värm upp tidigare till nästa lopp.
- energiintag, Ät och drick mycket i små mängder under tävlingsdagen. Ordentligt matintag när det finns tid i programmet.
- Prisutdelning, Var förberedd med kläder på (klubbdress). Om man kan/har tid även om man inte har placerat sig.