

Träning och Tävlning 2014

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 lopp, 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 länk från våran hemsida till förbundssidan, ibland även på kalendern FKKs hemmasida.

Helen Melvinger anmäler deltagarna till dom olika tävlingarna. Anmälan till Helen görs på Facebok, mejl eller listan på klubben.

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

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 delta i besättning
- Nationella tävlingar samråd mellan deltagare och ledare ev turordning/lottning

Träningsprogram

Träningsprogrammet är inriktat för H/D 12-16 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	Lekande träning Lek stadiet <i>Skapa intresse...</i>	Levande träning Grund- & uppbyggnadsstadiet <i>Bygga motorn & rörelseschemat...</i>	Ledande träning Kapacitetsutvecklingsstadiet <i>Trimma & optimera motorn...</i>	Optimerings träning Hög prestationsstadiet <i>Få ut effekten! Bäst när det gäller!</i>		
Ålder	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	- 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
Träningsinsatts Antal pass/v & h/år	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
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 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 2014

Vanligt År

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

lopp och styrka: Juni

snabbhet och tempo: Juli

2014

Tröskel o distans i början tempo o hastighet till
uttagnings tävlingar och NM sedan tröskel och
fart igen till SM

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

14	Må	
1	Ti	
2	On	
3	To	
4	Fr	
5	Lö	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten
6	Sö	Distans 45-60min /2
7	Må	Löpning + styrketräning
8	Ti	
9	On	
10	To	
11	Fr	
12	Lö	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep
13	Sö	12+8+4+2+4+8+12 2min vila 12 och 8 1min resten
16	Må	Löpning + styrketräning
15	Ti	Distans 5km /2 + 2X 2500/3
16	On	
17	To	
18	Fr	Plåk 10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+
19	Lö	Plåk 5 X 1000m + 5 X 500m /3
20	Sö	Plåk 4 X 8 + 2 X 4 + 2 X2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten 44min
17	Må	Löpning + styrketräning
22	Ti	Distans 45-60min /2
23	On	
24	To	2 X 1000 + 2 X 500 /3 + 10st 70-20 /4+X/2
25	Fr	
26	Lö	Längdistans minnr NM sträckan /2
27	Sö	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep
18	Må	Löpning + styrketräning
29	Ti	4 X 2500m /3
30	On	

1	To	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
2	Fr	
3	Lö	Nyköpen run 8 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
4	Sö	Starter 10st flygande + 10st stillastående + 30 min distans
19	Må	Löpning + styrketräning
6	Ti	1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4-5 / 3 vila 1 min 38min
7	On	
8	To	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
9	Fr	
10	Lö	Nyköping Vårregatta
11	Sö	Nyköping Vårregatta
12	Må	Löpning + styrketräning
13	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
14	On	
15	To	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten
16	Fr	
17	Lö	Stillastråk 3X2500m + 2 X 1000m /3 2 min vila
18	Sö	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
19	Må	Löpning + styrketräning
20	Ti	8 + 6 + 4 + 2 + 1 + 2 + 4 + 6 + 8 /3 2min vila 8 1min resten
21	On	
22	To	4 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
23	Fr	
24	Lö	4 X 2500m /3
25	Sö	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep
26	Må	Löpning + styrketräning
27	Ti	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten
28	On	
29	To	Kr Himmelärd Starter 10st flygande + 10st stillastående + 30 min distans
30	Fr	
31	Lö	Maraton-SUC 2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4 + Distans 25-30 min /2

1	Sö	Maraton-SUC 10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+
23	Må	Löpning + styrketräning
3	Ti	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
4	On	
5	To	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
6	Fr	Nyköpingsregatta
7	Lö	Nyköpingsregatta
8	Sö	Nyköpingsregatta
24	Må	Löpning + styrketräning
10	Ti	Distans 5km /2 + 2X 2500/3
11	On	
12	To	10st 70-20 X 3 /4 + 3st 200m /4
13	Fr	
14	Lö	5 X 1000m + 5 X 500m /3
15	Sö	Resistans 5 X 300m /4 + 2X 1000 m /4
25	Må	Löpning + styrketräning
17	Ti	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep
18	On	
19	To	4 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
20	Fr	
21	Lö	Må starta 5st flygande + 3st stillastående + 10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
22	Sö	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
26	Må	Löpning + styrketräning
24	Ti	10st 70-20 / X 2 /3 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2
25	On	
26	To	4 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4
27	Fr	
28	Lö	Nyköping Regatta SUC
29	Sö	Nyköping Regatta
27	Må	Löpning + styrketräning

3	To	1+1+1 vila 1-2-3 X 4 /4+	
4	Fr		
5	Lö	Fagervik SUC	
6	Sö	Fagervik	
7	Må	Löpning	
8	Ti	3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
9	On	Distans med fartlek 2/4	
10	To	Ön 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+	
		10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+	
23	On	Distans 5km /2 + 2X 2500/3	
		2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
24	To	1+1+1 vila 1-2-3 X 4 /4+	
		Resistans 5 X 300m /4 + 3 X 1000 m /4	
25	Fr	Midsonmarafon	
26	Lö	Löpning	
		3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
27	Sö	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min	
		Distans 45-60min /2	
28	Mo	10st 70-20 /4+X/3 + 3st 200m /4+	
		Löpning/ styrka	
29	Ti	Distans med fartlek 2/4	
		Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans	
30	On	Löpning	
		10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+	
1	To	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 2530 min /2	

1	Ti	10st 70-20 + X 2 /3 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2	
2	On		
3	To	1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 /3 vila 1 min	
4	Fr		
5	Lö	Maraton NM Danmark Silkeborg	
6	Sö	Maraton NM Danmark Silkeborg	
28	Må	Löpning + styrketräning	
8	Ti	3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
9	On		
10	To	10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+	
11	Fr		
12	Lö	Starter 10st flygande + 10st stillastående + Distans	
13	Sö	1-1-1 vila 1-2-3 X 4 /4+	
29	14	Må	Löpning + styrketräning
15	Ti	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
16	On		
17	To	10st 70-20 X 3 /4 + 3st 200m /4+	
18	Fr		
19	Lö	Karlskrona SUC	
20	Sö	Karlskrona	
30	21	Må	Löpning + styrketräning
22	Ti	Distans 90 min /2	
23	On		
24	To	10st 15-15 /4 + 3st starter still + Distans	
25	Fr		
26	Lö	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
27	Sö	Karlskrona Maraton 10st 70-20 X 2 /4 + 1st 200m /4+	
31	28	Må	Löpning + styrketräning
29	Ti	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+	
30	On		
31	To	Starter 5st flygande + 5st stillastående + distans	

1	Fr		
2	Lö	Sprint NM Norge	
3	Sö	Sprint NM Norge	
32	4	Må	Löpning + styrketräning
5	Ti	1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 /3+ vila 1 min	
6	On		
7	To	10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+	
8	Fr		
9	Lö	NM Bergslagens Maraton	
10	Sö	Sprint SM Jönköping	
33	11	Må	Sprint SM Jönköping
12	Ti	Sprint SM Jönköping	
13	On	Sprint SM Jönköping	
14	To	Sprint SM Jönköping	
15	Fr	Sprint SM Jönköping	
16	Lö		
17	Sö		
34	18	Må	Löpning + styrketräning
19	Ti	Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme	
20	On		
21	To	10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+	
22	Fr		
23	Lö	NM Hela	
24	Sö	NM Hela	
35	25	Må	Löpning + styrketräning
26	Ti	4 X 8 + 2 X 4 + 2 X2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten	
27	On		
28	To	8st 15/15 Distans 45-60min /2	
29	Fr		
30	Lö	Maraton Maraton SV	
31	Sö	Maraton Maraton SV	

3	To	1+1+1 vila 1-2-3 X 4 /4+	
4	Fr		
5	Lö	Fagervik SUC	
6	Sö	Fagervik	
7	Må	Löpning	
8	Ti	3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
9	On	Distans med fartlek 2/4	
10	To	Ön 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+	
		10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+	
		Distans 5km /2 + 2X 2500/3	
23	On	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
24	To	1+1+1 vila 1-2-3 X 4 /4+	
		Resistans 5 X 300m /4 + 3 X 1000 m /4	
25	Fr	Midsonmarafon	
26	Lö	Löpning	
		3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2	
27	Sö	6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep 40min	
		Distans 45-60min /2	
28	Mo	10st 70-20 /4+X/3 + 3st 200m /4+	
		Löpning/ styrka	
29	Ti	Distans med fartlek 2/4	
		Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans	
30	On	Löpning	
		10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+	
1	To	2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 2530 min /2	

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
6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep
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
12 + 8 + 4 + 2 + 4 + 8 +12 2min vila 12 och 8 1min resten
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

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 distansträning 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 loppet 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 ca 60% 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.

Lycka till



Lag bild från SM 2009 Ett super glatt gäng som peppa varandra och samtliga deltagare var på pallen