

Utvecklingstrappa Svenska Kano förbundet 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! - Kano & 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	
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 kano	> 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	
Kanofärdighet	Manövrera kano Välta & vända kano Prov K2 el K4	Balans i tävlingskano 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.	

RAMAR & STÖDAPPARAT	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
Bostad	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrar / Kanotgymnasiet	Där lämplig träningsmiljö finns.	Där lämplig träningsmiljö finns.
Studier / Jobb	Grundskola	Grundskola	Grundskola	Gymnasiet, gärna - KG / Idrotts linje	Studier / jobb på deltid alt heltidsproffs	Studier / jobb på deltid alt heltidsproffs
Ekonomiskt & organisatoriskt stöd	Föräldrar & klubb	Föräldrar & klubb	Föräldrar & klubb	Klubb, föräldrar, SKF, sponsorer	Elitklubb, SKF, sponsorer & SOK- Utmanar & Topp & Talang	Elitklubb, SKF, sponsorer & SOK- Utmanar & Topp & Talang
Träningsmiljö	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	Positiv träningsgrupp mixat tjejer & killar. Engagerade ledare.	En positiv & stark träningsgrupp. Engagerade ledare.	En stark träningsgrupp alt en bra sparring partner i vardagen. Paddelbara vatten feb-dec.	En stark träningsgrupp alt en bra sparring partner i vardagen. Paddelbara vatten feb-dec
Läger	Ev. klubbläger	Klubbläger Distrikts el. regionsläger	Klubb & distriktsläger Breddläger Oskarshamn Breddläger sommar	Klubb & distriktsläger Höst – Oskarshamn Vinter – Oskarshamn Vår – Varmortsläger 2v	Höst – Varmortsläger 3-6v Vinter – Skidläger 2-6v Vår – Varmortsläger 3-6v Sommar – Samträning 1-3v	Höst – Varmortsläger 3-6v Vinter – Skidläger 2-6v Vår – Varmortsläger 3-6v Sommar – Samträning 1-3v
Tävling	Klubb	Klubb & distrikt	Klubb, distrikt, SUC, SM, NM	Nationella tävlingar NM, JEM, JVM	U23 EM, U21 NM, WC , EM, VM, OS + nationella	OS, VM, EM, WC + nationella
Tränarkompetens	Steg 1 & HLR Pedagogisk & trygg Prestationspsykologi 1	Hög teknik kompetens Steg 1 & HLR Prestationspsykologi 1 Pedagogisk	Hög teknik kompetens Steg 1-2 & HLR Pedagogisk, påhittig Prestationspsykologi 1-2	Steg 1-2 & HLR Hög teknik kompetens Prestationspsykologi 1-3	Steg 1-3 & HLR Prestationspsykologi 1-5 Coaching samtalet Utvecklingsbenägen	Högre tränar utbildning Steg 1-3 & HLR Prestationspsykologi 1-6 Coaching samtalet Utvecklingsbenägen
Klubbutrustning	Anpassade K1, paddlar Godkända flytvästar Följebåt	Anpassade K1 & paddlar. Tävlingskanoter Besättningskanoter Godkända flytvästar Följebåt Videokamera	Besättningskanoter Paddelergometer Följebåt Videokamera	Besättningskanoter R+M Paddelergometer Följebåt Videokamera 1000m bana, boj / 100m	Besättningskanoter R+M Paddelergometer Följebåt Videokamera 1000m bana, boj / 100m	Besättningskanoter R+M Paddelergometer Följebåt Videokamera 1000m bana, boj / 100m
Individuell utrustning	Träningskläder Löpskor	Träningskläder Löpskor	Tävlingskanot Paddel Flytväst & kapell Längdskidor	Sprint & ev maratonkanot Paddel & reserv paddel Flytväst & kapell Längdskidor	Sprint 1-2st & ev maratonkanot Paddel & reserv paddel Längdskidor, metronom Pulsklocka, Balansboll	Sprint 1-2st & ev maratonkanot Paddel & reserv paddel Längdskidor, ev. MTB Pulsklocka, metronom, GPS Balansboll
Medicinsk stödapparat	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Snabb ingång läkare Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-2g/mån	Snabb ingång läkare Hälsokontroll/blodprov 1g/år Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-4g/mån	Snabb ingång läkare Hälsokontroll/blodprov 1g/år Sjukgymnast 1-2g/år Massör/naprapat 1-4g/mån

UPPFÖLJNING FÄRDIGHET UTBILDNING	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
Träningsuppföljning	-----	Intro. träningsdagbok	Intro. SKF:s system	SKF:s sytem	SKF:s sytem	SKF:s sytem
Testuppföljning	-----	Fälttest klubbregi	Fälttest klubbregi	Fälttest & ev labbtest - SKF / klubb	Fälttest & labbtest - SKF / klubb / SOK	Fälttest & labbtest - SKF / klubb / SOK
Paddelpasset	Vit, gul, grön nivå	Grön, blå, röd nivå	Blå, röd & svart nivå	Röd & svart nivå		
Säkerhetsfärdighet	Simning > 200m Klädsim > 50m Uppstigning i kanoten med hjälp av kamrat.	Simning > 1000m Livräddning 25m Uppstigning i kanoten. Hantera livboj & kastlina	Simning > 2500m Livräddning 100m HLR	HLR	HLR	HLR
Mental profil & färdighet	Träningsglädje Positiv självbild & självförelit.	Träningsvilja Koncentrationsförmåga Avslappningsförmåga	Träningsvilja Utvecklingsvilja Gilla att tävla Spänningsreglering Hantera med- & motgång.	Stor träningsvilja Stor tävlingsmotivation Förmåga att planera & prioritera sin tid. Utveckla självinsikt & självständighet. Förmåga att sätta upp mål & ta konsekvenserna av dessa.	Utvecklingsvilja Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Ta fullt ansvar för sin satsning. Förmåga att organisera & planera sitt liv för bästa möjliga output i kanoten. Förmåga att hantera stress	Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Mästerskapskompetens Förmåga att hantera press Förmåga att sätta nya mål efter framgång. Utvecklingsbenägenhet Hängivenhet
Utbildning	Kost Utrustningsvård	Teknik Kost Upp- & nervärmning	Teknik Träningslära allmänt Antidoping	Träningslära specifikt Återhämtning	Prestationspsykologi 1-3 Kost & näring	Nya rön Prestationspsykologi 1-3
Bra litteratur	Basic, <i>Mejdevi</i> Fysisk träning för barn, <i>Johansson</i> Steg 1 kanot	Fysisk träning för ungdom, <i>Johansson</i> Framgångsrikt ledarskap, <i>Pettersson</i> Steg 1 kanot	Crosstraining, <i>Carlsson</i> Steg 1-2 kanot	<i>Aerob & anaerob träning</i> , Michalsik, Bangsbo <i>Styrketräning</i> , Carlstedt <i>Träna din kondition</i> , Forsberg, Holmberg mfl. Steg 2-3 kanot	Bålstabilitet, <i>Elphinston</i> , <i>Pook</i> Upptäck din förmåga, <i>Orlick</i> Formtoppning, Steg 2-3 kanot	

RESULTAT MÅL	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
200m	Genomföra	♀ 50-60sek ♂ 45-55sek	♀ < 50 sek ♂ < 43 sek	♀ < 44 sek ♂ < 39 sek	♀ < 42 sek ♂ < 37 sek	♀ < 41 sek ♂ < 36 sek
500m	-----	♀ 2:10-2:55 ♂ 1:58-2:40	♀ 2:05-2:20 ♂ 1:50-2:00	♀ 1:55-2:05 ♂ 1:42-1:50	♀ 1:51-1:56 ♂ 1:39-1:43	♀ 1:46-1:52 ♂ 1:36-1:40
1000m	-----	-----	-----	♀ 4:00-4:20 ♂ 3:35-3:50	♀ 3:55-4:08 ♂ 3:30-3:38	♀ 3:52-3:55 ♂ 3:25-3:30
1000m/2500m 5000m	Genomföra	♀ 12:00-15:00 ♂ 11:00-14:00	♀ 11:00-14:00 ♂ 09:30-12:00	♀ 24-26 min ♂ 22 -24 min	♀ 23:00-24:00 min ♂ 21:00-22:00 min	♀ < 23 min ♂ < 21 min
Maraton Snitthastighet (m/s)	-----	Genomföra	Genomföra	♀ 3,4-3,5 m/s på 21km ♂ 3,8-3,9 m/s på 21km	♀ 3,4-3,5 m/s på 30km ♂ 3,8-3,9 m/s på 36km	♀ 3,5-3,6 m/s på 30km ♂ 3,9-4,0 m/s på 36km

KAPACITETS MÅL	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
Aerob kap kanot 2000m med vändning VO2 max (l/min)	Genomföra	♀ < 13:00 min ♂ < 12:00 min	♀ 10:15-11:45 min ♂ 08:50-10:00 min	♀ < 09:50 min, 3,6 l/min ♂ < 08:30 min, 5,0 l/min	♀ < 09:20 min, 3,8-4,1 l/min ♂ < 08:10 min, 5,2-5,5 l/min	♀ < 09:00 min, 4,0-4,2 l/min ♂ < 08:00 min, 5,4-5,7 l/min
Central kapacitet 3000m löpning VO2 max löp (l/min)	Genomföra	♀ < 15:00 min ♂ < 14:00 min	♀ < 13:30 min ♂ < 12:00 min	♀ < 13:00 min, 3,8 l/min ♂ < 11:30 min, 5,4 l/min	♀ < 12:00 min, 4,0-4,2 l/min ♂ < 11:00 min, 5,6-6,0 l/min	♀ < 12:00 min, 4,2-4,4l/min ♂ < 11:00 min, 5,8-6,2l/min
Snabbhet / Start 100 stilla	-----	♀ < 30 sek ♂ < 25 sek	♀ 24:00-26:00 sek ♂ 21:50-22:00 sek	♀ < 22 sek ♂ < 18 sek	♀ < 20:50 sek ♂ < 17:50 sek	♀ 18:50-20:00 sek ♂ 15:50-17:00 sek
Anaerob kapacitet 250m stilla	-----	♀ 70-85 sek ♂ 60-75 sek	♀ 62-70 sek ♂ 53-60 sek	♀ 56-62 sek ♂ 50-54 sek	♀ 53- 56 sek ♂ 47-49 sek	♀ 50-52 sek ♂ 45-46 sek
Styrka (Max)						
Bänkpress max (1RM)	-----	Teknik	♀ > 0,6-0,8 * KV ♂ > 0,8-1,0 * KV	♀ > 0,9-1,0 * KV ♂ > 1,1-1,2 * KV	♀ > 1,0-1,1 * KV ♂ > 1,2-1,3 * KV	♀ > 1,1-1,2* KV ♂ > 1,4 * KV
Bänkdrag max (1RM)	-----	Teknik	♀ > 0,5-0,7 * KV ♂ > 0,6-0,8 * KV	♀ > 0,8-0,9 * KV ♂ > 0,9-1,0 * KV	♀ > 0,9-1,0 * KV ♂ > 1,1-1,2 * KV	♀ > 1,0 * KV ♂ > 1,2-1,3* KV
Chins med vikt (1RM)	-----	Egen kroppsvikt	♀ Egen KV ♂ Egen KV	♀ > 5-10 kg ♂ > 15-20 kg	♀ > 15-20 kg ♂ > 30-40 kg	♀ > 25 kg ♂ > 50 kg
Dips med vikt (1RM)	-----	Egen kroppsvikt	♀ Egen KV ♂ Egen KV	♀ > 10-15 kg ♂ > 15-25 kg	♀ > 20-30 kg ♂ > 35-45 kg	♀ > 35 kg ♂ > 50 kg
Komplex styrka						
Frivändning (4 rep)	-----	Teknik	Teknik	♀ > 0,6 * KV ♂ > 0,7 * KV	♀ > 0,9-1,0 * KV ♂ > 1,0-1,1 * KV	♀ > 1,1 * KV ♂ > 1,2 * KV
Marklyft (4 rep)	-----	Teknik	Teknik	♀ > 1,0 * KV ♂ > 1,2 * KV	♀ > 1,2-1,3 * KV ♂ > 1,3-1,4 * KV	♀ > 1,4 * KV ♂ > 1,5 * KV
Knäböj (4 rep)	-----	Teknik	Teknik	♀ > 0,8 * KV ♂ > 1,0 * KV	♀ > 0,9-1,1 * KV ♂ > 1,2-1,3 * KV	♀ > 1,2 * KV ♂ > 1,4 * KV
Uthållig allmän styrka						
Chins	Genomföra	♀ > 5 ♂ > 10	♀ > 10 ♂ > 15	♀ > 15 ♂ > 20	♀ > 20 ♂ > 30	♀ > 25 ♂ > 35
Dips	Genomföra	♀ > 5 ♂ > 10	♀ > 15 ♂ > 20	♀ > 20 ♂ > 30	♀ > 25 ♂ > 40	♀ > 35 ♂ > 45
Brutalbänk	Genomföra	♀ > 10 ♂ > 10	♀ > 20 ♂ > 20	♀ > 25 ♂ > 25	♀ > 30 ♂ > 30	♀ > 35 ♂ > 35
Raka benlyft	Genomföra	♀ > 10 ♂ > 10	♀ > 15 ♂ > 15	♀ > 20 ♂ > 20	♀ > 25 ♂ > 25	♀ > 25 ♂ > 25
Golden 4 (Totalt)	Genomföra	♀ > 30 ♂ > 40	♀ > 60 ♂ > 70	♀ > 80 ♂ > 95	♀ > 100 ♂ > 125	♀ > 115 ♂ > 140

TRÄNINGSPLAN	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
PERIOD 1 1 okt- 30 nov	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Generell aerob uth ↑ Generell styrka	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Generell aerob uth ↑ Generell styrka	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Generell aerob uth ↑ Generell styrka	Aerob uth kanot ↑ Teknik utv ↑ Generell aerob uth Generell styrka	Aerob uth kanot ↑ Teknik utv ↑ Generell aerob uth Generell styrka
Inriktning						
Kanot (antal pass) Snitt / v	-----	8st t.o.m. 1/11 2st / v	> 12-18st t.o.m. 15/11 2-3st / v	> 30-40st 4-5st / v	> 50st 6,5st / v	> 50 st 6,5 st / v
Generell aerob uth	Inslag i varje pass	8-16st 1-2st / v	> 20st 2,5 st / v	> 24st 3st / v	> 24st 3st / v	> 24 st 3 st / v
Generell styrka	Inslag i varje pass	8st + inslag i varje landpass 1 st / v	8st + inslag i varje landpass 1 st / v	> 16st 2st / v	> 24st 3st / v	> 24 st 3 st / v
Allmän träning	Inslag i varje pass	8st 1 st/v	> 0-8st 0-1 st/v	> 8 st 1 st / v	> 8 st 1 st / v	> 8 st 1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	-----	> 10-12 mil 2-3 mil / vecka	> 20-25 mil 3-4 mil / vecka	> 45-55 mil 6-7 mil / vecka	> 60-70 mil 8-9 mil / vecka	> 70 mil 9 mil / vecka
Anta pass totalt Snitt / vecka	8-16 st 1-3 pass / v	30-40 st 4-5 pass / v	> 40-54 st 5-7 st / v	> 78-88 st 10-11 st / v	> 106 st 13 st / v	> 106 st 13 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	8-20h 1-2,5 h / v	30-50 h 4-6 h / v	> 50-65 h 6-8 h / v	> 80-90 h 10-11 h / v	> 100 h 12,5 h / v	> 110 h 14 h / v
PERIOD 2 1 dec-14 feb	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Allmän grundträning	Generell uth ↑ Generell styrka ↑	Generell uth ↑ Generell styrka ↑	Generell uth ↑ Generell styrka ↑ Träningsstid ↑	Generell uth ↑ Generell styrka ↑ Träningsstid ↑
Inriktning						
Kanot / Ergometer	-----	Teknik	> 10 st 1 st / v	> 20 st 2 st / v	> 30 st 3 st / v	> 30 st 3 st / v
Generell aerob uth	Inslag i varje pass	30 st 3 st / v	> 40 st 4 st / v	> 40 st 4 st / v	> 50-60 st 5-6 st / v	> 60 st 6 st / v
Generell styrka	Inslag i varje pass	15 st inslag i övriga pass 1,5 st / v	> 20 st + inslag i övriga pass 2 st / v	> 30 st 3 st / v	> 30-40 st 3-4 st / v	> 40 st 4 st / v
Allmän träning	Inslag i varje pass	10 st 1 st / v	> 10 st 1 st / v	> 10 st 1 st / v	> 10 st 1 st / v	> 10 st 1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	-----	-----	> 15mil alt 10h 1,5mil alt 1h/v	> 25mil alt 20h 2,5mil alt 2h/v	> 35mil alt 30h 3,5mil alt 3h/v	> 35mil alt 30h 3,5mil alt 3h/v
Anta pass totalt Snitt / vecka	10-20 st 1-3 st / v	> 55 st 5,5 st / v	> 80 st 8 st / v	> 100 st 10 st / v	> 120-140 st 12-14 st / v	> 140 st 14 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	10-20h 1-2 h / v	> 60h 6 h / v	> 90h 9 h / v	> 120h 12 h / v	> 140-165h 14-16,5 h / v	> 165h 16,5 h / v

PERIOD 3 15 feb- 30 apr Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ G. styrka & aerob uth	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ G. styrka & aerob uth	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Generell aerob uth Generell styrka	Tröskelfart ↑ Specifik styrka↑ Träningstid ↑ G. styrka & aerob uth	Tröskelfart ↑ Specifik styrka↑ Träningstid ↑ G. styrka & aerob uth
Kanot / Ergometer	-----	> 12 st (1/4-30/4) 3 st / v	> 35-40 st (15/3-30/4) 5,5-6,5 st / v	> 50-60 st (1/3-30/4) 6-8 st / v	> 70-100 st 7-10st / v	> 100 st 10st / v
Generell aerob uth	Inslag i varje pass	> 20 st 2 st / v	> 20 st 2 st / v	> 20 st 2 st / v	> 30 st 3 st / v	> 30 st 3 st / v
Generell styrka	Inslag i varje pass	> 10 st + inslag i övriga pass 1 st / v	> 10 st+ inslag i övriga pass 1 st / v	> 20 st 2 st / v	> 20-30 st 2-3 st / v	> 30 st 3 st / v
Allmän träning	Inslag i varje pass	> 10st 1 st / v	> 10st 0-1 st / v	-----	> 10st 1 st / v	> 10st 1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	-----	> 12-16 mil 3-4 mil / v	> 38-48 mil 6-8 mil / v	> 75 mil 9,5 mil / v	> 120-150 mil 12-15 mil / v	> 150 mil 15 mil / v
Antal pass totalt Snitt / vecka	10-20 st 1-3 st / v	> 52 st 5 st / v	> 70-80 st 7-8 st / v	> 90-110 st 9-11 st / v	> 130-170 st 13-17 st / v	> 170 st 17 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	10-20h 1-2 h / v	>50-60h 5-6 h / v	> 70-85h 7-8,5 h / v	>100-120h 10-12 h / v	>130-180h 13-18 h / v	>180h 18 h / v
PERIOD 4 1 maj – 15 sep Inriktning	Lek Kanot & vattenvana Balans Allm. grundträning	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Snabbhet ↑ Allm. grundträning	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Snabbhet ↑ Allm. grundträning	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kap ↑ Toppform till årets mål.	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kap ↑ Toppform till årets mål.	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kap ↑ Toppform till årets mål.
Kanot / Ergometer	20-40 st 1-2 st / v	> 60-95 st 3-5 st / v	> 115-145 st 5-7,5 st / v	> 135-155 st 7-8 st / v	> 155-175 st 8-9 st / v	> 175 st 9 st / v
Generell aerob uth	Inslag i varje pass	> 20 st 1 st / v	> 20 st 1 st / v	> 40 st 2 st / v	> 40 st 2 st / v	> 40 st 2 st / v
Generell styrka	Inslag i varje pass	Inslag i landpassen	> 20 st 1 st / v	> 20-30 st 1-1,5 st / v	> 30-50 st 1,5-2,5 st / v	> 50 st 2,5 st / v
Allmän träning	Inslag i varje pass	----	----	----	----	----
Antal paddelmil tot Snitt / v	0-20 mil 0-1 mil	> 60-100 mil 3-5 mil / v	> 140-175 mil 7-9 mil / v	> 190-220 mil 10-11,5 mil / v	> 220-245 mil 11,5-13 mil / v	> 245 mil 13 mil / v
Anta pass totalt Snitt / vecka	20-40 st 1-2 st / v	> 80-115 4-6 st / v	> 155-185 st 7-9,5 st / v	> 195-225 10-12 st / v	> 225-270 12-14 st / v	> 270 14 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	20-40 h 1-2 h / v	>80- 120h 4-6 h / v	>160- 210h 8,5-11 h / v	>225-260h 12-13,5 h / v	>260- 310h 13,5-16 h / v	> 310h 16 h / v

TRÄNINGSFORMER	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-23 år	24 år --
Effektiva Konditionsformer	Skogslöpning obanat Hinderbanor Simning Lekar & stafetter Djungelfotboll Längdskidåkning Bollspel	Hinderbanor Skogslöpning obanat Längdskidåkning Simning Lekar & stafetter Intensiva bollspel	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning Löpning i obanad terräng Simning Roddmaskin Cykel	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning Löpning i obanad terräng Simning Roddmaskin Cykel	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning, rullskidor Löpning i obanad terräng Simning Roddmaskin Cykel – landsväg & MTB	Stavgång i backe Myrlöpning med stavar Längdskidåkning, rullskidor Löpning i obanad terräng Simning Roddmaskin Cykel – landsväg & MTB
Bra Styrketränningsformer	Hinder & styrkebanor Kamplar	Hinder & styrkebanor Kamplar Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning	Hinder & styrkebanor Kamp- & mitsträning Cirkelträning Medicinbollsträning Skivstång med fria vikter MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Kamp- & mitsträning Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Cirkel- & medicinbollsträning MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Balansbollsträning Cirkel- & medicinbollsträning MAQ-träning
Bra allroundtränningsformer	Gymnastik banor Rörelser till musik Dans Kanotpolo	Brottningssträning Aerobic & Fiskis Dans Kanotpolo	Brottningssträning Aerobic & Fiskis Dans Kanotpolo	Brottningssträning Aerobic & Fiskis Boxercice Bodycombat	Brottningssträning Aerobic & Fiskis Boxercice Bodycombat	Brottningssträning Aerobic & Fiskis Boxercice Bodycombat
Bra balanserings – kropp & själ – träning	Avslappning	Avslappning	Avslappning Spänningsreglering genom andningskontroll	Qi-Gong, YOGA, Bodybalance mm	Qi-Gong, YOGA, meditation, Bodybalance mm	Qi-Gong, YOGA, meditation Bodybalance mm
Bra kompletterings-idrotter	Gymnastik Brottnings, judo Simning Orientering Bollsport Friidrott & terränglöpning Längdskidåkning	Gymnastik & kampsport Simning Orientering Bollsport Friidrott & terränglöpning Längdskidåkning Rodd	Längdskidåkning Simning Rodd Orientering Kampsport Bollsport Friidrott & terränglöpning	Längdskidåkning Kampsport		
Bra paddelformer	Långfärder	Långfärder Vågsurfning Våghäning på båt	Långfärder Vågsurfning Våghäningning på båt	Långturer / långlopp Vågsurfning Våghäningning på båt	Surfski Långturer / långlopp	Surfski