

Kanotsällskapet Ägir		Page 1(4)
Prepared By Anders Holmberg	Date 2011-12-30	Revision 1

Lördagsträning

KS Ägir

1 Inledning

När man paddlar är det viktigt att vara både stark och uthållig. Det behövs till exempel stor kraft för att snabbast möjligt sätta fart på kanoten i en start; men samtidigt behöver man vara väldigt uthållig om man ska orka paddla t.ex. 5000 meter i tävlingsfart utan att krokna efter halva distansen.

Oturligt nog är det så att den sorts styrketräning som ger störst styrka inte ger bäst uthållighet och tvärtom. Alltså måste vi variera vårt sätt att träna så att vi kan bli både starka och snygga, eller i alla fall uthålliga. Under de närmaste två-tre månaderna fokuserar vi på uthållig styrka med övningarna som beskrivs nedan. Sedan, när utomhussäsongen närmar sig så byter vi fokus lite granna och satsar mer på absolut styrka och snabbhet.

I KS Ägirs ungdomsträning har vi just nu bara ett pass i veckan där vi kombinerar styrketräning med konditionsträning och paddelmaskin och ett pass med allmän cirkelträning. Det gör att vi får stoppa in ganska många övningar på lördagarna. Nedan beskriver jag de övningar vi bör sikta på att pricka av varje lördag.

På sista sidan finns en tabell där du kan hålla ordning på dina framsteg genom att fylla i antalet set, repetitioner och vikter för varje övning.

2 Övningar

Övningarna är listade i viktighetsordning, så om du har ont om tid så är det bättre att ta övningar högt upp på listan. Tänk på att du hinner med fler övningar om du använder viloperioden i en viss övning till att göra en helt annan övning som tar på andra muskler. Det kallas för att köra superset och ger förutom tidsvinst även viss effekt på det som brukar kallas central syreupptagningsförmåga – dvs hjärtat och lungornas förmåga att ta upp och pumpa runt syre.

Uppvärmning:

Ca 10 minuter. *Roddmaskin, Cross Trainer eller Paddelmaskin.* Undvik cykeln om det inte är trängsel eftersom den inte värmer upp överkroppens muskler ordentligt och många av styrkeövningarna tar på överkroppen.

Kanotsällskapet Ägir		Page 2(4)
Prepared By Anders Holmberg	Date 2011-12-30	Revision 1

Paddelmaskin:

15-20 minuter eller mer. Den viktigaste maskinen och övningen! Oavsett hur många vi är, så kan alla köra minst 15 minuter, ofta 20 minuter eller mer - Utnyttja det! Är ni flitiga på paddelmaskinen så kommer det att märkas direkt när vi börjar paddla ute i vår. För 15-20 minuters träning är det bäst att satsa på ganska intensiv paddling.

Exempel:

- 3-5 minuters inpaddling,
- 5-10 x 30/30s. Dvs 30 sekunder med maxfart och sedan 30 sekunders aktiv paddelvila
- 3-5 minuters avpaddling.

Om man just har värmt upp på paddelmaskinen så kan man hoppa över inpaddlingen och antingen köra fler intervaller, eller ta en längre avpaddling. Fuska inte med avpaddlingen!

Andra förslag på intervaller:

- 2-3 x 3 minuter i 4-fart med 2 minuters aktiv paddelvila.
- 5-10 x 1/1 min fart 4-5, dvs 1 minut i nästan maxfart och 1 minuts aktiv paddelvila. Alternativt kan man sluta paddla i ca 20 sekunder och sedan paddla långsamt i 40.

Tänk på: När man intervalltränar är det viktigt att man inte tar ut sig helt på de första intervallerna. Det är bättre att börja lite långsammare och sedan öka takten, så att den sista intervallen blir den jobbigaste och att man verkligen orkar hålla farten.

Mage:

Situps, helst i brutalbänken eller på den lutande bänken. Kör tre set till utmattning, dvs så många du orkar i varje set. Vila 1-2 minuter

Chins/Pull-ups:

Samma som för mage: 3 set till utmattning med 1-2 minuters vila.

Bänkprens:

Vi fokuserar på uthållighet. Målet är att när utomhussäsongen börjar kunna lyfta halva sin kroppsvikt eller mer *minst* 20 gånger i rad, helst 30 eller fler!

Två varianter beroende på om du kan lyfta halva din vikt minst 10 gånger eller inte.

Vila mellan varje set 1-3 minuter:

- *Om du redan kan lyfta halva din kroppsvikt minst 10 gånger.* Kör ett uppvärmningsset med 8-10 repetitioner, sedan 2 set till utmattning. Målet är att klara minst en gång mer i andra setet än förra lördagen!
Variation: Prova ett set att lyfta så snabbt du kan eller så långsamt du kan och känn skillnaden.
- *Om du inte kan lyfta halva din kroppsvikt 10 gånger.* Börja med en vikt som du vet att du klarar att lyfta 8-10 gånger utan att bli helt slut och kör ett uppvärmningsset.

Lägg på mer vikt så att du tror att du kan lyfta 6-10 gånger och kör ett set. Nu ska det vara jobbigt! Orkar du 11 lyft eller mer så la du på för lite vikt och då lägger du på mer vikt innan sista setet...

Kör ett tredje set till utmattning, men minst 6 gånger.

Kanotsällskapet Ägir		Page 3(4)
Prepared By Anders Holmberg	Date 2011-12-30	Revision 1

Sittande rodd-drag i maskin:

Samma upplägg som för bänkpress, men vikterna blir lite annorlunda. Vi fokuserar på uthållighet, så det behövs inga jättevikter. Målet är att kunna dra minst halva sin kroppsvikt 20 gånger eller mer. Variera genom att dra med olika hastighet i olika set. Om du enkelt kan dra halva din vikt så höjer du naturligtvis belastningen så att det blir svårt igen! ☺

Stångdrag:

Samma upplägg som för Situps/Chins/Pull-ups/stångdrag. Dvs tre set till utmattning. Variera gärna tempot mellan olika set.

Tänk på att hålla kroppen så rak som möjligt, precis som i plankan.

Dips:

Samma upplägg som för Situps/Chins/Pull-ups. Dvs tre set till utmattning.

Ryggresning i brutalbänken:

Samma upplägg som för Situps/Chins/Pull-ups/dips. Dvs tre set till utmattning.

Benböj:

Tre set till utmattning. Med lätt eller obelastad stång, eller viktskiva framför kroppen. Gå ned så långt du kan utan att överkroppens vinkel mot golvet blir mindre än lårens vinkel mot golvet. Tänk på att knäskålen ska peka över stortån – knät ska *aldrig* falla in innanför foten!

Kolla videon på <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/206> för att se hur ryggen ska röra sig!

Utfall med viktskiva på raka armar:

Se videon på <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/210> för en variant med skivstång. Gör i stället övningen med viktskiva på raka armar. 2-3 set med 10 alternerande utfall på varje ben.

Roddmaskin/cross-trainer/cykel:

Fyll ut träningstiden med lite konditionsträning. 5-20 minuter beroende på form och trängsel i gymmet. Fokus på hög frekvens/*kadens*. Dvs 75-95 drag/varv per minut på cykel eller crosstrainer med belastning strax under eller vid mjölk syratröskeln. (Fart 3-3+) På roddmaskin är det bra att sikta på ca 30 drag i minuten.

Balansövningar på pilatesboll:

