

# Elitcentrum för kanotslalom Falun

Våren 2011

- Februari 2011 till september 2011

Elitcentret i Falun har som uppgift att stödja elitaktiva slalomkanotister med deras vardagsträning på hemmaplan. Verksamheten började hösten 2010 och arbetet är långsiktigt. Ambitionen att ständigt förbättra verksamheten.

## **Om fystester**

Testkrav anger mininivåer, och är något som centrets aktiva alltid förväntas klara för att ha en acceptabel allmänfysik. De flesta i centret har hittills presterat långt bättre än mininivåerna. Medan toppfärdighet i slalom fordrar mycket annat än som det mäts med fystester, är det nödvändigt att klara mininivåerna för att kunna träna elitmässigt.

## **Styrelse**

Elitcentret har en styrelse bestående av Kent-Åke Lundberg, Göran Hedström och Bo-Marcus Lidström. Ansvarig för den löpande verksamheten är Bo-Marcus Lidström.

Under elitcentret första halvår har flera saker hänt:

- Kontinuerlig coachning i en elitgrupp på hemmaplan
- Ett utomlandsläger första veckan i november av hög kvalitet
- Flera olika tester har genomförts. För första gången har slalompaddlare testats på LIVI
- En paddelmaskin för tester har installerats på LIVI
- Gymmet i Falu KK:s klubbhus har upprustats. Bland annat med paddelmaskin. Hantlar har köpts in och ytterligare hantlar och håller nu Falu KK på att köpa in.

## Verksamhetsplan vår och sommar 2011

### Följande verksamhet kommer att genomföras i centrets regi

- Coachning slalom i Hosjöholmen
- Coachning påsk i Lissfors 22 – 25 april
- Test på paddelmaskin under våren 2011 (VO2-max)
- Internationell tävling i Markkleeberg 1-3 april
  
- **Sommarläger från 21 juni till 3 juli**  
Lägret innehåller några dagars träning i Bratislava samt slalomtävling i Bratislava, Danubia cup. Därefter träningsläger i Bratislava ytterligare två dagar och sedan läger i Prag. Strax efter lägret kommer aktuella aktiva åka från Prag (upphämtade) direkt till U23-EM.
  
- **Sjooläger 3-7 juli.**  
Exakta former är ej klart och skall samordnas med seniorlandslaget

### Elitcentrumavgift

5000 kr per aktiv. I detta ingår alla kostnader för samtliga aktiviteter.

### Aktiva och kvalificeringsregler

Samtliga aktiva som tillhörde elitcentret under hösten 2010 välkomnas för vår och sommar 2011, som klarar nedanstående kvalificeringskrav.

**(1) Paddelmaskintest 1500 meter.** Testillfälle är 22 mars för dem som inte klarat det tidigare.

Mininivå snittwatt för damer: 1,3 W/per kilo kroppsvikt

Mininivå snittwatt för herrar: 1,8 W/per kilo kroppsvikt

**(2) Prestation fullängdsåk**

På träningstävlingar i Hojsöholmen 26 och 27 mars, vara under 18 % i slutgiltig ranking på minst en tävling, enligt samma rankingsystem som för landslagsuttagningar, d.v.s. B-landslagskriterier +3%.

Aktiva som på uttagningstävlingarna klarar uppställda kvalificeringskrav för B-landslag är kvalificerade oavsett (1) och (2). Har man inte klarat (1) och (2) missar man dock Markkleebergtävlingen.

### Övrigt

Coachning kommer att ges i Lissfors 22 - 25 april. Aktiva ordnar mat, resa och boende själva.

Aktiva som inte klarar kriterier eller av andra skäl avstår är välkommen åter till hösten 2011. Aktiva utanför elitcentret, men som satsar på att komma med och är boende i Falun, är välkommen att delta på träningen på hemmaplan.

**Banbygge** i Lissfors den 9:e april och 16 - 17 april är obligatoriskt för elitcentrets aktiva.

## Preliminär information inför hösten 2011

Ett definitivt PM om elitcentrets antagning kommer efter uttagningstävlingarna våren 2011. Förutsättningen för att tillhöra elitcentret är att man till vardags bor och tränar i Falun.

### **Aktiviteter under hösten 2011**

Ett utomlandsläger i en vecka under höstlovet  
Kontinuerlig coachning på hemmaplan  
Utökat testprogram  
Träningsläger i fjällen fyra dagar i december

### **Antagningskriterier - fystester**

Kriterierna för elitcentret kommer att skrivas upp lite grann då aktiva klarar tidigare med mycket stor marginal. Definitiva kriterier kommer att meddelas i mitten av maj 2011.

### **Deltagande**

Aktiva förväntas delta på samtliga svenska slalom- och störtloppstävlingar 2011 som inte kolliderar med eventuella landslagsuppdrag.

### **Kravnivåer: Löptestet i Hosjöholmen**

Damer: 6.55. Herrar: 6.00.

### **Chins**

Damer: 13. Herrar: 18. Genomförandet kommer att skärpas mot tidigare. Huvudet skall vara horisontellt. Man skall hänga fritt med helt raka armar mellan varje chins. Man får ej hjälpa till med benen.

### **Dips**

*Nivåer kommer att meddelas.*

### **Paddelmaskintest: sju minuter**

Mininivå snittwatt för damer: X W/per kilo kroppsvikt  
Mininivå snittwatt för herrar: Y W/per kilo kroppsvikt  
*Nivåerna kommer att meddelas senare under våren 2011.*

### **Prestation fullängdsåk**

På antingen SM hösten 2011 eller tävling i Hosjöholmen hösten 2011, skall man vara under X % i enligt samma rankingsystem som för landslagsuttagningar, d.v.s. B-landslagskriterier – X %.  
*Nivåerna kommer att meddelas senare under våren 2011.*

Alternativt visa en minst förbättring med minst 5 procentenheter i förhållande till vinnartid, i jämförelse med SM eller Hosjöholmen hösten 2010.

### **Elitcentrets långsiktiga mål**

Målet är att samtliga aktiva i elitcentret har nivå att nå semifinal på världscup säsongen 2013.

### **Långsiktiga prestationsmål**

Målet är att centrets aktiva vår 2013 klarar följande på tester:

<b>Test</b>	<b>Dam</b>	<b>Herr</b>
Löptest	6.10	5.20
Chins	25	35
Dips	30	40
Paddelmaskin (watt/kilo)	1,9	2,4
Fullängdsåk i fors	Enligt rankingsystem för uttagningar: snitt på två av tre tävlingar: <5 %	