

VI ÄR FRAMTIDEN –VI ÄR NYKÖPINGS GYMNASIUM





Kanotgymnasiet

Sveriges bästa förutsättningar för elitsatsning!

- 4st anställda tränare (300%)
- Frukost, mellis o middag på boendet
- Tävlingsbanor (Sprint och Slalom)
- Två veckor vårläger på ex Mallis
- 2st skidläger
- Sveriges största paddelmaskinsrum (12st)
- Årliga fystester på Bosön
- Idrottspsykologisk rådgivning
- Tillgång till Svensk Idrottshälsa – app för snabb sjukvård
- Simhall
- Gymkort (gym, konditionsmaskiner, grupp pass)
- Inomhusträning i gymnastiksal
- Löparbana inom- och utomhus
- Nära till motionsspår
- Startgrindar
- Utbildning i kanotspecifik kunskap och tränings & tävlingslära
- Besättningsträning 2ggr/v.



Presentation Ledarstaben

Kanotgymnasiet erbjuder Sveriges träningsstärkaste Kanot center!

Alexander Öström (100%)

Danny Hallmén (85%)

Marie Timan (80%)

Fredrik Wahlén (15%)

Raimo Vähäsaari (75%)



Alexander "Alle" Öström

- 24 år
- Jobbat 1,5 år på KG
- Gammal KG-elev
- Som aktiv deltog jag i Maraton och Sprintlandslag
- Svensk mästare K2 1000 2021

Styrkor: Framåtanda, gruppsammanhållning (arbete med grupprocesser), Långsiktighet, Stresstålig





Danny Hallmén

- 36 år, från Örebro, bor i Berg utanför Linköping
- Nybliven pappa ☺
- Jobbat 6,5 år på KG (2012, 2016-)
- Fd elitsatsande kanotist + triathlon, chins, swimrun, tyngdlyftning, multisport, längdskidor, simning och nu SUP
- FK Maratonlandslaget (2015-), Team Bohus...(2017-), Sprintlandslaget (2017), Föreningskonsulent (2013)
- ETU (2019-), Tränarprogrammet Örebro Universitet, Tyngdlyftningsinstruktör 1 & 2, Triathlontränare
- **Styrkor:** Inspirerande, Träningsfysiologi, Kunskapstörstande, Analyserande, Watterkug





Marie Timan

- 45år från Gävle
 - Har läst specialidrottstränar/läro utbildningen på GIH med inriktning mot artistisk gymnastik
 - Arbetat som lärare idrott och hälsa i 20år
 - Fd elitgymnast
-
- **Styrkor:** Glad och positiv, bred idrottserfarenhet





Fredrik Wahlén

- 33 år
- Gått på KG och jobbat på KG sedan
- Fotoredigerare SVT
- Aktiv i landslaget sedan 2007
- **Styrkor:** Dialog med aktiva, utmana





Mats Johansen

- 56 år
- Jobbat 9 år på KG
- Utb. Specialidrottslärare, Steg 1-3-tränare
- Jobbat som ledare i seniorlandslaget vid EM, VM och OS.
- **Styrkor:** Erfaren, lekfull och passionerad





Raimo Vähäsaari

- Världens Bästa Husfar
- Jobbat på KG 16år
- Allt i Allo
- Varma Kramar
- Lyssnar
- Älskar att "sauna"
- Ring när som helst "inte mitt i natten kanske" 😊





Boende

- Enrumslägenheter med kokvrå
- Gemensam samlingslokal och större kök
- Frukost, mellis (mån-fre) och middag (mån-tors) på KG
- Lunch äts på skolan
- Kostnad: Lägenhet: 2600kr/mån, Mat: 1500kr/mån
- Inackorderingsbidrag söks från hemkommunen



Utbildning på Kanotgymnasiet

På kanotgymnasiet utbildas du både i kanotspecifik kunskap, men även allmän tränings- och tävlingslära!

Åk 1-2 200p

TT1 - Tränings & Tävlingslära 1

IS1 - Idrottspecialisering 1

Åk 3-4 200p

TT2 - Tränings & Tävlingslära 2

IS2 - Idrottspecialisering 2

Innehåll TT1-2

Anatomi

Fysiologi

Träningslära

Näringslära

Idrottspsykologi

Idrottsskador

Holistiskt tänk

Livsstil, miljö

Normer & regler

Jämställdhet

Innehåll IS1-2

Regler

Taktik

Teknik

Idrottskunskap

Kanotutveckling

Träningsmetoder

Krav- &
kapacitetsanalys

Idrottsskador

Idrottsspsykologi

Attityder

Kommunikation





Spetskompetens & Utbildning

Vi tränare har hög kompetens, men är också professionella nog att ta experthjälp när det behövs! Vi vidareutbildar oss dessutom kontinuerligt.

- Anneli Östberg (Idr. Psykologisk rådgivare)
- Erica Hellberg (Idr. Psykologisk rådgivare)
- Emma "KostEmma" Lindblom (Dietist)
- Anna Åberg (Fysioterapeut)
- Åsa Eklund (High Performance Manager - SKF)
- RF- Antidoping
- Bosön – Testledare
- ETU – Danny (*Pågående vidareutbildning*)
- Osteopathögskolan – Hanna (*Pågående vidareutbildning*)
- FTU – Alexander (*Pågående vidareutbildning*)
- Walk feeling – Ludde



Grovplan

Vår träning är periodiserad utifrån vetenskap och lång erfarenhet. Mellan de olika årskullarna finns det en tydlig progression i träning och utbildning.

Supertung	Tävlingsperiod				Ah	Grundträning																												Tävling						
Tung																																								
Medel																																								
Lätt/Återhämtning																																								
Vecka	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Månad	Augusti		September		Oktober								December				Januari				Februari				Mars				April											
Tävlingar																																								
Läger																																								
Tester							4'	B/C	5k	G4		4'	C	5k	G4		C		1RM	4'	C	5k		G4	1RM	4'	C	5k	G4				C							
Temaveckor																																								
Kvalitetsfokus	Fart/Snabb/Tol				Tröskel/Teknik								Lokalt/Styrka				Styrka/VO2				VO2/Styrka				Lokalt/Tröskel				Tröskel/Lok											
Styrkeplan Åk 1	Teknik 20 reps - 1				Tillv. (~12) - 1				Lätt hyp (12) - 1				Til. - 2				Tung h (8) - 2				Tung (5) - 1				Lätt h (12) - 2				Tung h (8) - 1				Tung (5) - 2							
Styrkeplan Åk 2	Lätt-tung Explo				Tillv. (~12) - 1				Lätt hyp (12) - 1				Tung hyp (8) - 2				Tung (5) - 1				Lätt h (12) - 2				Tung (5) - 1				Maxstyrka (2-3)											
Styrkeplan Åk 3/4	Lätt-tung Explo				Tillv. (~12) - 1				Lätt h (12) - 1				Tung h (8) - 2				Tung (5) - 1				Lätt h (12) - 2				Maxstyrka (2-3)				Tung (5) - 2				Maxstyrka (2-3)							
Studieplan Åk 1							Mål	Anatomi				Fysiologi				P	Träningslära						P																	
Studieplan Åk 2							Årsutv.																																	
Studieplan Åk 3							Årsutv.																																	
Studieplan Åk 4							Årsutv.																																	



Veckoschema

En normal vecka erbjuder vi 9st ledarledda träningspass och 3-4st ledarlösa. Eleverna är genom sitt anpassade schema garanterade fri tid för träning två förmiddagar och alla eftermiddagar.

V 41			Aktivitet	Pass
Mån	08.00	H	Löpning	8-15km distanstempo i Ekensberg
	16.15	M	Paddling	Övriga: 8x1100m med vändning - Besättning
Tis	08.00	A, H, D	Gym	Pass med Anna Åberg, därefter enligt grovplan
	16.15	M	Paddling	2x6-7,5km (2+) med 75m (5) vid varje km. Blockvila: 3'. Filmning Åk 1
	19.00	M	Möte	
Ons	08.00	D	Paddling	10x4' (2-2+) R, Teknikfokus
	16.15	H	Paddling	10+9+8+7+6+5+4+3+2+1' (3), vila: 1-2' - Besättning
To	08.00	H	Paddling	6-8x10' (2), vila: 1'
	-	M	Löpning	Tunrudan 5km terräng
Fre	08.00	H	Paddling	Skansen Runt (2)
			Paddling	10-12x4' (3), vila: 1'
Lö			Vila	
Sön			Paddling	Mördarpasset: 4-6x30' (2), vila: 2'
			Gym	Enligt grovplan





Träning generellt

Kanotgymnasiets syfte är att utbilda kanotister och underlätta en kombinerad satsning på skola och kanot, för att förbereda dem för internationell elit. Därför planeras vår träning utifrån följande principer:

- Vår träning följer en tydlig progression, utifrån SKF's utvecklingstrappa. Ett exempel är träningsmängd ca; Åk1: >9,5h, Åk2: >10,5h, Åk3 & 4: >12h
- Vi bedriver förberedande och varierad träning; Paddling, styrketräning, löpning, simning, fysträning, längdskidåkning m.m.
- Vi strukturerar vår träning för en långsiktig satsning mot prestation som seniorelit
- Vår träning är utbildande inom bl.a. teknik, fysiologi, taktik, träningslära och idrottspsykologi.



Gruppen & Mentalitet

Vi erbjuder även Sveriges största elitsatsande träningsgrupp!

Gruppen är nr 1. för oss!

Alla lär av varandra! Vi pushar, sparrar och sporrar varandra, men vi stöttar, peppar och hjälper också Varandra!

Vi elitsatsar!

Det innebär att vi är professionella, kommer i tid, skriver träningsdagbok, hjälper varandra och tränar Mycket etc!

En vanlig progression i träningsvolym är:

Åk 1: 10 h/v

Åk 3: 13-15 h/v

Åk 2: 11-13 h/v

Åk 4: >15 h/v.





Tester

På kanotgymnasiet använder vi tester för att få tydlig feedback på ditt svar på träningen.

Vi testar flera delkapaciteter, för att få en helhetsbild.

Även i testerna har vi en progression, här ser ni skillnad mellan åk 1 och 2.

Åk 1

Testvecka

Aeroba

Styrka

Rörlighet

Coop
er

4
min*

5000
m

Uthållig/Generell

9+

Chins

Brutal-
bänk

Dips

Benlyft

Cooper: Tid/*Testvärde/Puls

4 min: Watt/VO2/Puls

5000m: Watt/"Tröskel"/Puls

Åk 2

Testvecka

Aeroba

Styrka

Rörlighet

Coo
per

4
min*

5000
m

Uthållig/Generell

Max

9+

Chins

Brutal-
bänk

Dips

Benlyft

Bänk-
drag

Bänk-
press

*Knäböj

Cooper: Tid/*Testvärde/Puls

4 min: Watt/VO2/Puls

5000m: Watt/"Tröskel"/Puls

*Tjejer: >0,8*kg 4RM

Killar: >1,0*kg 4RM

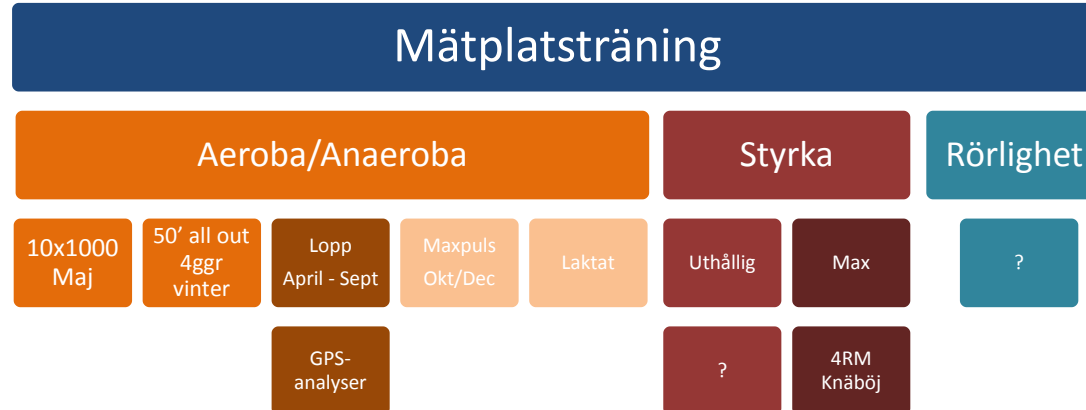
*Slalom kör 2min all out





Mätplatsträning

Förutom återkommande tester, utför vi även mätplatsträning. Tillfällen då vi mäter och testar inom den ordinarie träningen för att öka kvalitén.





Läger

För att förhöja träningen vissa perioder åker vi på träningsläger. På kanotgymnasiet åker vi på två skidläger och ett vårläger. Givetvis kostnadsfritt.

Slätvatten

- Skidläger v.50 och v.5
- Mallis v.13-14

Slalom

- Skidläger v.50 och v.5
- Vårläger v.13-14





Regler & Säkerhet

Vi jobbar stenhårt för att kanotgymnasiet ska vara en trygg och säker plats

- Flytväst är obligatoriskt 1okt - 31maj
- Gruppklimat – vi jobbar årligen med gruppklimatet tillsammans med konsulter
- Alkohol – Vi har nolltolerans till alkohol på vårt elevhem
- Antidoping – Eleverna utbildas inom antidoping
- Kosttillskott – Vi förespråkar fokus på god kost och sömn och utbildar i riskerna med kosttillskott. På träning och tävling är enbart energitillskott tillåtna vid väldigt hög belastning (maratonlopp, träningsläger)

**SVENSK
ANTI-
DOPING**



Sök till KG

Om du är intresserad av att söka till KG, sök!

Om det finns intresse, men du är osäker om det är rätt, sök ändå, du kan alltid tacka nej senare!

Tillvägagångsätt

1. Skicka in ansökningsblanketten som finns på kanot.com under fliken utbildning och därefter fliken Kanotgymnasiet. Blanketten skickas in digitalt eller via post senast 15/12.
2. Delta vid vår antagningshelg 14-16/1 2022 där vi gör intervjuer, gruppövningar och tester i G4, Cooper och 4min all out på paddelmaskin.
3. Få svar om du får en antagningsplats till KG, inom två veckor.
4. Sök till Nyköpings gymnasium som första val i det ordinarie gymnasievalet



Kontaktuppgifter

Alexander Öström

076- 777 75 21

alexander.ostrom@larare.nykoping.se

Danny Hallmén

073-625 41 98

danny.hallmen@nykoping.se

Marie Timan

070-898 97 19

marie.timan@larare.nykoping.se

Raimo Vähäsaari

073-773 78 28

raimo.vahasaari@nykopingsgymnasium.com