

# FTEM Kanu:

## Rahmentrainingskonzept Kanu Wildwasserrennsport



		Talent				Elite		Mastery
		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Zielsetzung	Grundlegende Zielsetzung in der jeweiligen Phase	Etablierung stabiler Grundlagen, erste int. Erfahrungen Wildwassertechnik, physische Grundlagen	Festigung Grundlagen, erste int. Erfolge (z.B. Top 10 Alterskategorie) Wildwassertechnik, Grundlagenausdauer	Heranführen an int. Spitze in Alterskategorie Kraftfähigkeiten	Erarbeitung/Ausschöpfung von Medaillenpotential in Alterskategorie Mentale und physische Kapazität für Topleistung	Heranführung an int. Spitze Kraftfähigkeiten, Wildwasser	Erarbeitung von Medaillenpotential Belastungsumfang am Maximum	Erhaltung der erzielten Erfolge, Ausschöpfung des Medaillenpotenzials Konzentration auf noch ausbaufähige Faktoren
Resultate	National	Top 3 in Alterskategorie	Top 3 in Alterskategorie	Top 3 in Alterskategorie	Top 3 in Alterskategorie	Top 3 in Alterskategorie	Top 3 in Alterskategorie	Schnellste/r overall
	International	erste Erfahrungen	20% Rückstand auf Overall-Bestleistung an ausgewählten Wettkämpfen	15% Rückstand auf Overall-Bestleistung an ausgewählten Wettkämpfen	Top 10 int. Grossanlass in Alterskategorie	Top 20 int. Grossanlass	Top 30 int. Grossanlass	Top 3 int. Grossanlass
Leistungen	Leistungen Kraft	<b>F:</b> Klimmzüge: 2-3 Wied. Liegestützen: 20-30 Wied. Bankziehen 50% KG: 20 Wied. Rumpfventral: 100-120 sec. Rumpflateral: 30-40 sec. Rumpfdorsal: 70-90 sec.  <b>M:</b> Klimmzüge: 5-6 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 30 Wied. Rumpfventral: 100-120 sec. Rumpflateral: 30-40 sec. Rumpfdorsal: 70-90 sec.	<b>F:</b> Klimmzüge: 5 Wied. Liegestützen: 20-30 Wied. Bankziehen 50% KG: 30-40 Wied. Rumpfventral: 160 sec. Rumpflateral: 60 sec. Rumpfdorsal: 120 sec.  <b>M:</b> Klimmzüge: 9 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 40 Wied. Rumpfventral: 180 sec. Rumpflateral: 60 sec. Rumpfdorsal: 120 sec.	<b>F:</b> Klimmzüge: 8 Wied. Liegestützen: 40 Wied. Bankziehen 50% KG: 40 Wied. Rumpfventral: 180 sec. Rumpflateral: 80 sec. Rumpfdorsal: 140 sec. Max. Kraft BZ: KG Max. Kraft BD: KG  <b>M:</b> Klimmzüge: 10-12 Wied. Liegestützen: 50-60 Wied. Bankziehen 50% KG: 50 Wied. Rumpfventral: 240 sec. Rumpflateral: 120 sec. Rumpfdorsal: 160 sec. Max. Kraft BZ: KG + 10% Max. Kraft BD: KG + 10%	<b>F:</b> Klimmzüge: 12 Wied. Liegestützen: 50-60 Wied. Bankziehen 40% KG: 50 Wied. Rumpfventral: 240 sec. Rumpflateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 5% Max. Kraft BD: KG + 5%  <b>M:</b> Klimmzüge: 16-20 Wied. Liegestützen: 70-90 Wied. Bankziehen 50% KG: 50-60 Wied. Rumpfventral: 300+ sec. Rumpflateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 20% Max. Kraft BD: KG + 20%	<b>F:</b> Klimmzüge: 15 Wied. Liegestützen: 70-80 Wied. Bankziehen 40% KG: 60+ Wied. Rumpfventral: 240+ sec. Rumpflateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 10-15% Max. Kraft BD: KG + 10-15%  <b>M:</b> Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 300+ sec. Rumpflateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 40% Max. Kraft BD: KG + 40%	<b>F:</b> Klimmzüge: 15+ Wied. Liegestützen: 80+ Wied. Bankziehen 40% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 240+ sec. Rumpflateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 20-25% Max. Kraft BD: KG + 20-25%  <b>M:</b> Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 300+ sec. Rumpflateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 40% Max. Kraft BD: KG + 40%	<b>F:</b> Klimmzüge: 15+ Wied. Liegestützen: 80+ Wied. Bankziehen 40% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 240+ sec. Rumpflateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 20-25% Max. Kraft BD: KG + 20-25%  <b>M:</b> Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpfventral: 300+ sec. Rumpflateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 50% Max. Kraft BD: KG + 50%
	Leistungen Ausdauer	<b>F:</b> Zeit 3000m Laufstest: <15:30min Zeit 2000m Wasser Wavehopper: <15:00min Zeit 4000m Wasser: <26:00  <b>M:</b> Zeit 3000m Laufstest: <14:30min Zeit 2000m Wasser Wavehopper: <14:00m Zeit 4000m Wasser: <24:30	<b>F:</b> Zeit 3000m Laufstest: <15:00min Zeit 2000m Wasser Wavehopper: <14:30min Zeit 4000m Wasser: <24:30  <b>M:</b> Zeit 2000m Wasser Wavehopper: <13:30min Zeit 4000m Wasser: <23:00	<b>F:</b> Zeit 3000m Laufstest: <14:00min Zeit 2000m Wasser Wavehopper: <13:30min Zeit 4000m Wasser: <23:30  <b>M:</b> Zeit 3000m Laufstest: <12:30min Zeit 2000m Wasser Wavehopper: <12:30min Zeit 4000m Wasser: <21:30	<b>F:</b> Zeit 3000m Laufstest: <12:30min Zeit 2000m Wasser Wavehopper: <13:30min Zeit 4000m Wasser: <23:00  <b>M:</b> Zeit 3000m Laufstest: <11:15min Zeit 2000m Wasser Wavehopper: <13:30min Zeit 4000m Wasser: <20:30	<b>F:</b> Zeit 3000m Laufstest: <11:30min Zeit 4000m Wasser: <22:30min  <b>M:</b> Zeit 3000m Laufstest: <10:20min Zeit 4000m Wasser: <20:00min	<b>F:</b> Zeit 3000m Laufstest: <11:30min Zeit 4000m Wasser: <22:00min  <b>M:</b> Zeit 3000m Laufstest: <10:20min Zeit 4000m Wasser: <19:30min	<b>F:</b> Zeit 3000m Laufstest: <11:30min Zeit 4000m Wasser: <21:30min  <b>M:</b> Zeit 3000m Laufstest: <10:20min Zeit 4000m Wasser: <19:00min
	Technik	Bootsführung Paddeltechnik Körperhaltung Wildwassertechnik Bootsklassen Gewässerschwierigkeit / Art des Gewässers	Kanten, Steuern Rumpfrotation, Beinarbeit, Paddelhaltung Sitzposition Wellen, Walzen, Kehrwasser Kajak & Kanadier WW II-III (natürlich & künstlich)	Kanten, Steuern Rumpfrotation, Beinarbeit, Paddelhaltung Sitzposition, Winkel Oberkörper zu Beine Richtungsänderungen, Timing Kajak & Kanadier WW II-III(IV) (natürlich & künstlich)	Boofen, Spur halten mit Rumpf Rumpfrotation, Beinarbeit, Paddelhaltung Winkel Oberkörper zu Beine Wuchtwasser, verblocktes Flussbett Spezialisierung od. gezielte Doppelstarts WW III-IV (natürlich & künstlich)	gefestigte Technik, Arbeit an individuellen Schwächen gefestigte Technik, Arbeit an individuellen Schwächen optimale Körperposition gefunden, Arbeit an individuellen/neu auftauchenden Schwächen Wuchtwasser, verblocktes Flussbett, Präzision Spezialisierung od. gezielte Doppelstarts WW III-IV (natürlich & künstlich)	gefestigte Technik, Arbeit an individuellen Schwächen gefestigte Technik, Arbeit an individuellen Schwächen optimale Körperposition gefunden, Arbeit an individuellen/neu auftauchenden Schwächen Präzision und Timing Spezialisierung od. gezielte Doppelstarts WW III-IV (natürlich & künstlich)	gefestigte Technik, Arbeit an individuellen Schwächen gefestigte Technik, Arbeit an individuellen Schwächen optimale Körperposition gefunden, Arbeit an individuellen/neu auftauchenden Schwächen individuelle Themen (z.B. Boof) i.d.R. Spezialisierung WW III-IV (natürlich & künstlich)
Taktik	Wettkampftatik WW-Taktik Teamtaktik	Tempo- & Zeitgefühl, Einführung Zwischenzeit Routenwahl: vorgegebene Route fahren können Erste Erfahrungen Team-Rennen	Tempo- & Zeitgefühl, Abschnittszeiten schätzen Routenwahl: Varianten fahren und erkennen verschiedene Wellen kennen	Streckeneinteilung Routenwahl: Varianten gezielt trainieren Wellentaktik an Gewässer anpassen können	Streckenpläne erstellen, Einteilung reflektieren, taktische Varianten erkennen Routenwahl: Ans Limit gehen, extreme Routen wählen stabil auf allen Wellen mit allen Taktiken fahren können, Führungsarbeit	Eigene Stärken und Schwächen kennen, Varianten testen Routenwahl: Routen am Limit festigen, Handlungsmöglichkeiten erkennen Führungsarbeit, Erkennen von Möglichkeiten der Routenwahl für Teams	Erfahrung nutzen, Varianten testen Handlungsmöglichkeiten erkennen Maximale Enge	Erfahrung nutzen, Neues testen Langjährige Erfahrung nutzen Auf Erfahrung aufbauen, Führungsarbeit, Team-Leading

		Talent				Elite		Mastery
		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Physis	Krafttraining Art Training / Schwerpunkte	Training mit eigenem Körpergewicht, Kraftausdauer	Kraftraum: Einführung ins Hanteltraining (Kraftausdauer) Wasser: Training mit altersadäquater Bremse/Zusatzgewicht (Übersetzung der Kraftleistung aufs Wasser)	Kraftraum: Start Hypertrophietraining, Kraftausdauer Wasser: Training mit altersadäquater Bremse/Zusatzgewicht (Übersetzung der Kraftleistung aufs Wasser)	Kraftraum: Hypertrophie, IK, Kraftausdauer Wasser: Training mit Bremse/Zusatzgewicht (Übersetzung der Kraftleistung aufs Wasser)	Kraftraum: Hypertrophie, IK, Schnellkraft, Kraftausdauer Wasser: Training mit Bremse/Zusatzgewicht (Übersetzung der Kraftleistung aufs Wasser)	Kraftraum: Hypertrophie, IK, Schnellkraft, Kraftausdauer Wasser: Training mit Bremse/Zusatzgewicht (Übersetzung der Kraftleistung aufs Wasser)	Kraftraum: Hypertrophie, IK, Schnellkraft, Kraftausdauer Wasser: Training mit Bremse/Zusatzgewicht (Übersetzung der Kraftleistung aufs Wasser)
	Funktionelle Stabilität Art Training / Schwerpunkte	Rumpf	Rumpf- und Schulterstabilität	Rumpf- und Schulterstabilität	Rumpf- und Schulterstabilität	Rumpf- und Schulterstabilität	Rumpf- und Schulterstabilität	Rumpf- und Schulterstabilität
	Schnelligkeit Art Training / Schwerpunkte	Handlungsschnelligkeit	Handlungsschnelligkeit	Handlungsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit	Aktionsschnelligkeit	Reaktions-, Handlungs- und Aktionsschnelligkeit nach Bedarf	Reaktions-, Handlungs- und Aktionsschnelligkeit nach Bedarf	Reaktions-, Handlungs- und Aktionsschnelligkeit nach Bedarf
	Ausdauertraining / Aerobes Training Art Training / Schwerpunkte	Dauerfahrten	aerobe Kapazität durch langsame Dauerfahrten	aerobe Kapazität durch langsame Dauerfahrten	aerobe Kapazität und Kraftausdauer	Weiterführung des Trainings, saisonale Schwerpunkte (Sprint/Klassik WM), Arbeit an individuellen Schwächen	Weiterführung des Trainings, saisonale Schwerpunkte (Sprint/Klassik WM), Arbeit an individuellen Schwächen	Erhaltung durch spezifisches Training, neue Reize (z.B. HIIT)
	Ausdauertraining / Anaerobes Training Art Training / Schwerpunkte	erste Intervall-Trainings	gezielte, spielerische Intervall-Trainings	anaerobe Kapazität durch HIT/HIIT	anaerobe Kapazität durch HIT/HIIT	Stehvermögen	Stehvermögen	Erhaltung durch spezifisches Training, neue Reize (z.B. HIIT)
	Koordination Art Training / Schwerpunkte	Spezifische Übungen im Sitzen/Knien, Schulung aller 5 Fähigkeiten	Spezifische Übungen im Sitzen/Knien, Schulung aller 5 Fähigkeiten	Koordination im Boot, "spielen" auf dem Wildwasser	Koordination im Boot, "spielen" auf dem Wildwasser	Gezielte Arbeit an Schwächen	Gezielte Arbeit an Schwächen	Spezifische Übungen zum Erhalt der erworbenen Fähigkeiten
Weitere Sportarten / Trainings	Laufen, Schwimmen, Langlaufen, etc. (unspezifische Ausdauer), Spiel (koordinative Fähigkeiten) -> Abwechslung im Trainingsalltag, vielseitige Bewegungserfahrungen	Laufen, Schwimmen, Langlaufen, etc. (unspezifische Ausdauer), Spiel (koordinative Fähigkeiten) -> Abwechslung im Trainingsalltag, vielseitige Bewegungserfahrungen	Laufen, Schwimmen, Langlaufen, etc. (unspezifische Ausdauer), Spiel (koordinative Fähigkeiten) -> Abwechslung im Trainingsalltag, vielseitige Bewegungserfahrungen	Laufen, Schwimmen, Langlaufen, etc. (unspezifische Ausdauer), Spiel (koordinative Fähigkeiten) -> Abwechslung im Trainingsalltag, vielseitige Bewegungserfahrungen	Laufen, Schwimmen, Langlaufen, etc. (unspezifische Ausdauer), Spiel (koordinative Fähigkeiten) -> Abwechslung im Trainingsalltag	Laufen, Schwimmen, Langlaufen, etc. (unspezifische Ausdauer), Spiel (koordinative Fähigkeiten) -> Abwechslung im Trainingsalltag	Laufen, Schwimmen, Langlaufen, etc. (unspezifische Ausdauer), Spiel (koordinative Fähigkeiten) -> Abwechslung im Trainingsalltag	
Psyche	Mentaltraining / Emotionen	Umgang mit Angst	Umgang mit Druck, Konzentration	Entspannung, OLZ, Störfaktoren, Sieg/Niederlage	Entspannung, Wettkampfvorbereitung, Sieg & Niederlage	Erwartungsdruck, Versagensängste	Erwartungsdruck, Medienarbeit	individuelle Faktoren, Medienarbeit
	Einstellung / Commitment / Haltung	Entwicklung Zielorientierung	klare Zielorientierung	Zielorientierung in allen Lebensbereichen	Vorbildfunktion, volles Commitment zum Leistungssport	Zielorientierung	Vorbildfunktion	Profisportler in allen Belangen
	Soziale Faktoren	Aussen- und Innensicht abstimmen	Teamfähigkeit / Aussen- & Innensicht	Teamfähigkeit	Führungsrolle übernehmen	Repräsentation nach aussen, Teamfähigkeit	Repräsentation nach aussen	Vorbildfunktion wahrnehmen, Repräsentationsrolle leben
Ausrüstung	Spezifische Kleidung	2 Garnituren eigene	2 Garnituren eigene	3-4 -Garnituren eigene	3-4 Garnituren eigene	3-4 Garnituren eigene	4 Garnituren eigene	gemäss persönlichen Bedürfnissen eigene
	Schwimmweste & Helm	1 eigenes	1 eigenes	2 eigene	2 eigene	2 eigene	2-3 eigene (evtl. länger/grösser für See)	2-3 eigene (evtl. länger/grösser für See)
	Paddel	ein eigenes (gebraucht)	ein eigenes (gebraucht)	2 eigene (Renn- und Trainingsboot)	2 eigene (Renn- und Trainingsboot)	2 eigene (Renn- und Trainingsboot)	2 eigene (Renn- und Trainingsboot)	evtl. mehrere Rennboote (Form)
	Boot							
Trainings- und Wettkampfvolumen	Trainingsumfang Total (h/Woche)	9	11	13	16	18	20	20
	Krafttraining / Funktionelle Stabilität / Koordination	1	2	3	3	3	3-4	3
	Weitere Sportarten / Allgemeine Athletik	1	1	2	2	3	3	1
	Wassertraining: Einheiten mit physischen Schwerpunkt	2	3	4	4-5	5-6	6-7	8
	Wassertraining: Einheiten mit technischem Schwerpunkt = Wildwasser-Training	1	2	1	2	2	2	3
	Anteil betreutes Training %	60%	40%	33%	20-30%	20-30%	20-30%	nach Bedarf (ca. 10-20%)
	Trainingslagertage pro Jahr	8 - 15	8 - 15	10 - 20	15 - 30	20 - 40	20 - 40	min. 30 Tage
Wettämpfe pro Jahr	6 (davon 2 WW)	6-8 (davon 4 WW)	9 (davon 6 WW)	9 (davon 7-8 WW)	9 (nur WW)	9 (nur WW)	9 (nur WW)	