Trainer meeting Sprint & Marathon
WAB Rotterdam / Nederland

Strength training for canoeists
Transition from winter to competition season

WAB ROTTERDAM 01 FEBRUARY 2025

BENEFITS from KAYAKing in COMBINATION with other SPORTS

1. Can you achieve benefits from kayaking in combination with other sports that are usually practiced in winter (fitness/coordination/strength).

1. Czy można osiągnąć korzyści z kajakarstwa w połączeniu z innymi sportami, które są zwykle uprawiane w okresach zimowych (kondycja/koordynacja/siła).

1.a. Of course, to achieve a sports result in kayaking we must train

- strength

- running or cycling

- gymnastics, core and stretching

- swimming

- winter sports, races on slopes

WHAT is PREFERRED as close as possible to KAYAKing

2. What is preferred, functional strength, as close as possible to kayaking movement or building muscle mass?

·2. Co jest preferowane, siła funkcjonalna, jak najbardziej zbliżona do ruchu kajakowego czy budowanie masy mięśniowej?

2.a. absolutely not muscle mass

all exercises similar to kayaking movement

2.b. What is the suggested duration of strength training and the number of times per week.

2.b. the duration of strength training depends on the preparation period

the number no more than three times

BEST STRENGTH EXERCISES

3. What are the 5 best fitness / strength exercises to support kayaking.

3. Jakie są 5 najlepszych ćwiczeń fitness / siłowych wspomagających kajakarstwo.

3.a. of course,

- BENCH - PULL
- BENCH - PRESS
- CORE exercises
- GENERAL LEG EXERCISES

COORDINATION EXERCISES

·4. Do you use specific coordination exercises alongside strength training?
· Do you use specific exercises focusing on smaller muscle groups?

4.a. EXERCISES for small muscle groups are primarily CORE exercises plus leg exercises.

4. Czy stosujesz konkretne ćwiczenia koordynacyjne obok treningu siłowego?
· Czy stosujesz konkretne ćwiczenia skupiające się na mniejszych grupach mięśni?
4.a. ĆWICZENIA na małe grupy miesni są to przede wszystkim ćwiczenia CORE plus ćwiczenia na nogi.

The BEST TIME to STRETCHING

·5. What is the best time to stretch in a training session (before / after / separately).

5.a. OF COURSE the best time to stretch is STRETCHING
- directly before, i.e. WARM-UP
- directly after, i.e. COOL-DOWN

5. Jaki jest najlepszy czas na rozciąganie w sesji treningowej (przed / po / oddzielnie).
5.a. OCZYWISCIE najlepszy moment na rozciąganie czyli STRECHING

- bezpośrednio przed czyli WARM-UP
- bezposrednio po czyli COOL-DOWN

FOOD and a SPECIFIC DIET

·6. Food and a specific diet in the winter to support the efforts related to winter training.

6.a. When it comes to ATHLETE'S DIET, this is the basis for me to perform PROPER TRAINING.

So it is important
- WHAT WE EAT
- WHEN WE EAT
- WHAT WITH WHAT WE EAT
A very important topic to perform and obtain the fruit of training

6. Jedzenie i konkretna dieta w okresie zimowym w celu wsparcia wysiłków związanych z treningiem zimowym.
6.a. Jeżeli chodzi o DIETA SPORTOWCA jest to dla mnie podstawa do wykonania PRAWIDŁOWEGO TRENINGU.

Czyli ważne

- CO JEMY
- KIEDY JEMY
- CO z CZYM JEMY
Temat bardzo ważny do wykonania i uzyskania owocu z treningu

Why do we need force?

- What is Force? - Definition, Unit, Types, Formula, Applications
- A force can cause a body (kayak) at rest to start moving.
- It can stop a moving body or slow it down.
- It can speed up a moving body.(kayak)
- It can also change the direction of a moving body along with its shape and size.

ARISTOTLE & NEWTON & FORCE

Arystoteles słynnie reprezentował siłę jako wszystko, co powoduje, że obiekt podlega „nienaturalnemu ruchowi”. Sir Isaac Newton był jednym z pierwszych naukowców, którzy badali grawitację i siłę. Każdy rodzaj siły to po prostu pchanie lub ciągnięcie. Można ją opisać jako pchanie lub ciągnięcie obiektu.

Aristotle famously represented a force as anything that causes an object to undergo "unnatural motion." Sir Isaac Newton was one of the first scientists to study gravity and force. Any type of force is simply a push or pull. It can be described as pushing or pulling an object.

TYPES OF MUSCULAR STRENGTH

I divide muscular strength into several categories;

RODZAJE SIŁY MIĘŚNIOWEJ
Siłę mięśniową dziele na kilka kategorii;

Siła OGÓLNA - to siła całego układu mięśniowego. Siła OGÓLNA stanowi bazę programu ukierunkowanego w danej dyscyplinie sportowej.

Tej sile musimy poświecić dużo czasu przede wszystkim dla młodych sportowców.
Jeżeli to zaniedbamy to będziemy mieć problem w rozwoju siły SPECJALISTYCZNEJ czyli ukierunkowanej na nasza dyscyplinę sportu.

Siła SPECJALNA - to siła ukierunkowana na dyscyplinę sportową.
Siła SZYBKOŚCIOWA - jest to zdolność dynamicznego rozwijania siły przy wysokich prędkościach ruchu
Siła MAKSYMALNA - jest to najwyższa wartość jaką możemy wykonać podczas jednego ruchu.

GENERAL strength - this is the strength of the entire muscular system. GENERAL strength is the basis of a program focused on a given sports discipline.

We must devote a lot of time to this strength, especially for young athletes.

If we neglect this, we will have a problem developing **SPECIALIZED** strength, i.e. strength focused on our sports discipline.

SPECIAL strength - this is strength focused on a sports discipline.

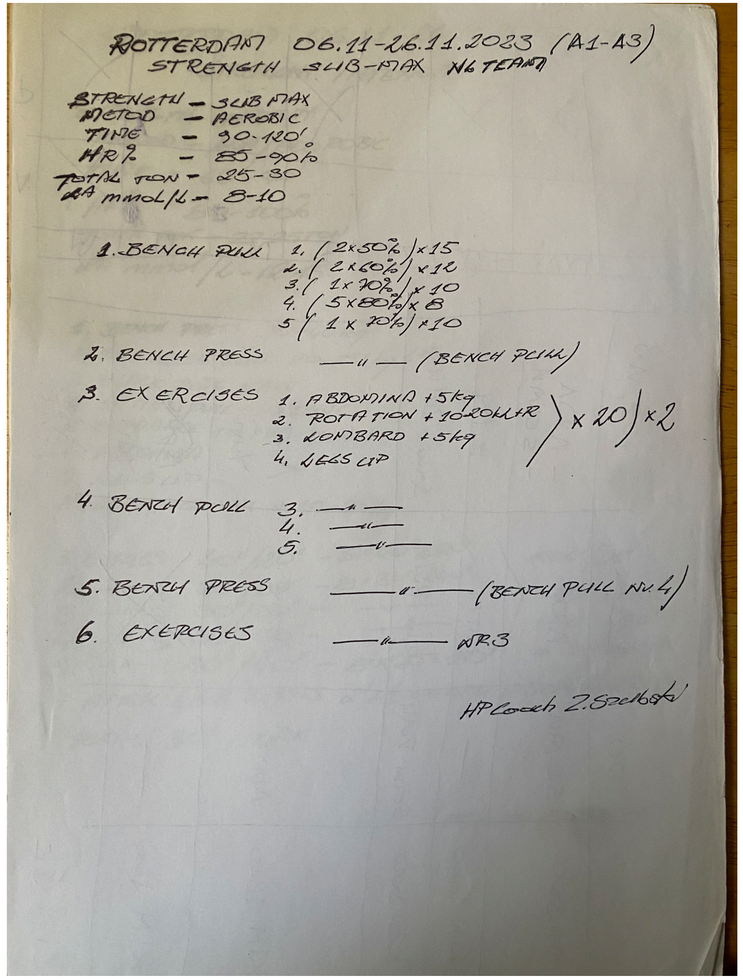
SPEED strength - this is the ability to dynamically develop strength at high movement speeds

MAXIMUM strength - this is the highest value that we can perform during one movement.

STRENGTH & Conditioning Exercises

NOME	*CODE*	*METHOD*	*TIME min*	*H / R %*	*LA mmol/l*	*TOTAL Ton*	*OBS.*
STRENGTH MAX	Smax	**ANA -EROBIC**	**90-120**	**80 - 85**	**8 < 10**	**8 - 18**	Goal: to obtain a large unit force TESTS
STRENGTH Sub MAX	Ssmax	**AERO -BIC**	**60-120**	**85 – 90**	**8 < 10**	**18 - 36**	BASIC strength for developing specific strength and endurance
STRENGTH DEVELO PMENT	Sexpl	**AERO -BIC Sprint**	**40 - 60**	**90 – 95**	**8 < 12**	**12 - 18**	Targeted work different forms of pull
STRENGTH DEVELO PMENT	Sspe1	**AERO -BIC Race**	**30 - 50**	**80 - 90**	**8 < 15**	**12 - 18**	Work on a kayak with a load (1 or 2 tennis balls, a towel or a 3-5 kg load in the kayak)
STRENGTH DEVELO PMENT	Sspe2	**AERO -BIC Interval**	**30 - 90**	**85 – 90**	10 < **12**	**15 - 25**	BASIC development of endurance strength
STRENGTH DEVELO PMENT	Sind	**AERO -BIC Rest-Activ**	**20 - 30**	**70 - 75**	**4 < 6**	**8 - 10**	Rest - Activ

STRENGTH SUB - max

- 

ROTTERDAM 06.11-26.11.2023 (A1-A3)
STRENGTH SUB-MAX NL TEAM

STRENGTH – SUB MAX
METOD – AEROBIC
TIME – 90-120'
HR% – 85-90%
TOTAL TON – 25-30
LA mmol/L – 8-10

1. BENCH PULL
1. (2x50%) x15
2. (2x60%) x12
3. (1x70%) x10
4. (5x80%) x8
5. (1x 70kg) x10

2. BENCH PRESS —"— (BENCH PULL)

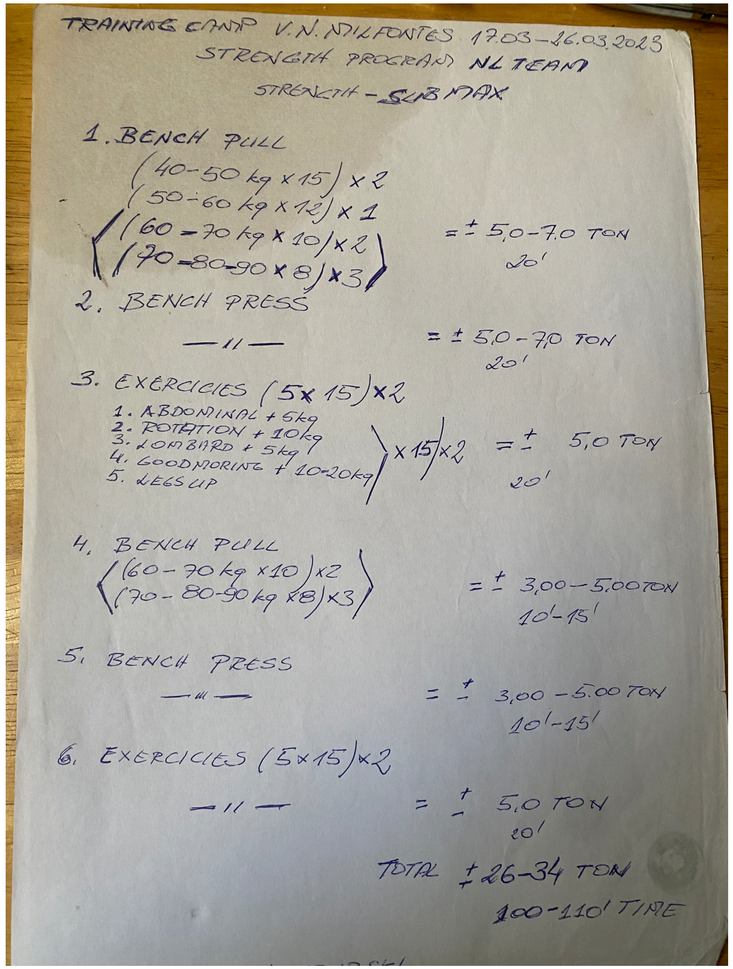
3. EXERCISES
1. ABDOMINAL +5kg
2. ROTATION +10 ROLLER
3. LOMBARD +5kg
4. LEGS UP
) x 20 x2

4. BENCH PULL
3. —"—
4. —"—
5. —"—

5. BENCH PRESS —"— (BENCH PULL NR 4)

6. EXERCISES —"— NR 3

HP Coach Z. Szelbst

- 

TRAINING CAMP V.N. NIJLFONTES 17.03-26.03.2023
STRENGTH PROGRAM NL TEAM
STRENGTH – SUB MAX

1. BENCH PULL
(40-50 kg x 15) x2
(50-60 kg x 12) x1
(60-70 kg x 10) x2
(70-80-90 x 8) x3
= ± 5,0-7,0 TON
20'

2. BENCH PRESS
—"— = ± 5,0-7,0 TON
20'

3. EXERCICIES (5x 15) x2
1. ABDOMINAL +5kg
2. ROTATION +10kg
3. LOMBARD +5kg
4. GOODMORNING +10-20kg
5. LEGS UP
x15 x2 = ± 5,0 TON
20'

4. BENCH PULL
(60-70 kg x10) x2
(70-80-90 kg x8) x3
= ± 3,00-5,00 TON
10'-15'

5. BENCH PRESS
—"— = ± 3,00-5,00 TON
10'-15'

6. EXERCICIES (5x15) x2
—"— = ± 5,0 TON
20'

TOTAL ± 26-34 TON
100-110' TIME

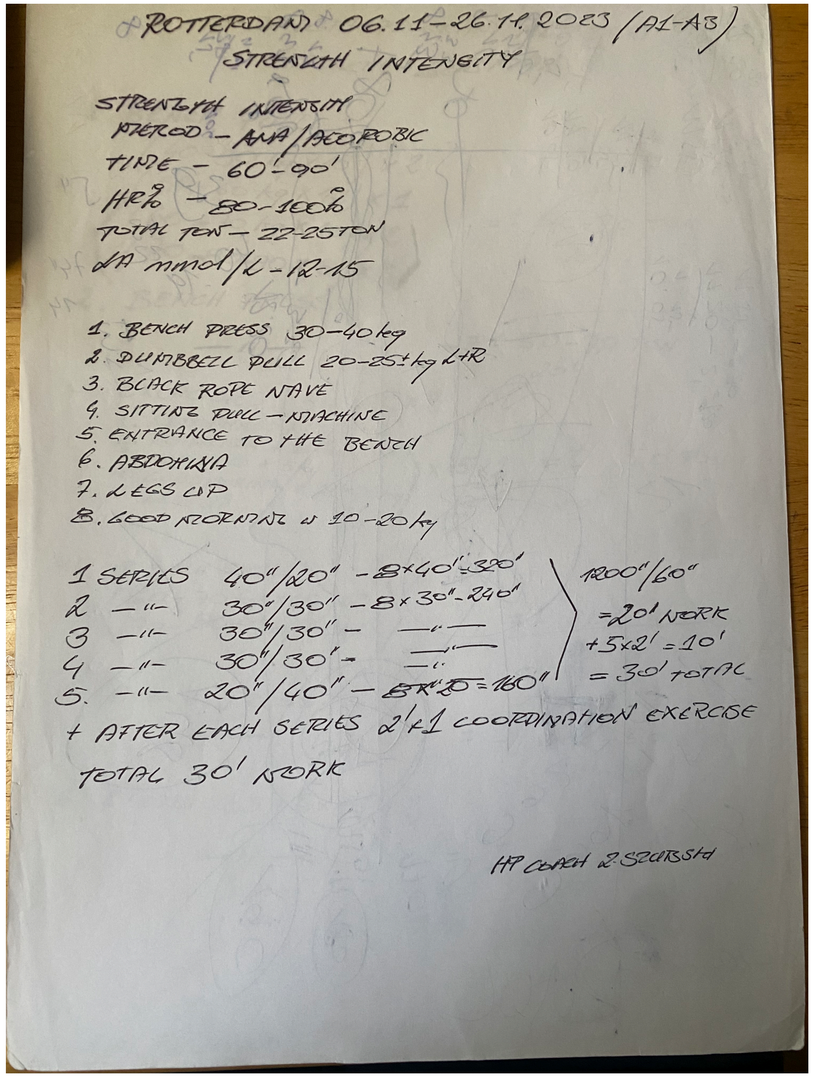
ROTTERDAM 05.27 - 06.09. 2024 A1 / A2 NL TEAM

STRENGTH Sub - MAX METOD AEROBIC HR % 80 - 90 %. LA mmol /L 8-10	REPETITIONS	TON. REPETIT.	TOTAL TON	OBSERVATION
01. BENCH PULL	(50 % * 15) * 2			
	(60 % * 12) * 2			
	(70 % * 10) * 1			
	(80 % * 8) * 5			
	(70 % * 10) * 1			
	TOTAL TON			
02. BENCH PRESS	(50 % * 15) * 2			
	(60 % * 12) * 2			
	(70 % * 10) * 1			
	(80 % * 8) * 5			
	(70 % * 10) * 1			
	TOTAL TON			
03. EXERCICIES	1. ABDOMINAL + 5 kg			
(4 * 20) * 2	2. ROTATION + 10 kg			
	3. LOMBRARD + 5 kg			
	4. LEGS UP			
	TOTAL TON			
04. BENCH PULL	(70 % * 10) * 1			
	(80 % * 8) * 5			
	(70 % * 10) * 1			
	TOTAL TON			
05. BENCH PRESS	(70 % * 10) * 1			
	(80 % * 8) * 5			
	(70 % * 10) * 1			
	TOTAL TON			
06. EXERCICIES	1. ABDOMINAL + 5 kg			
(4 * 20) * 2	2. ROTATION + 10 kg			
	3. LOMBRARD + 5 kg			
	4. LEGS UP			
	TOTAL TON			
	TIME 90 - 120 MIN	TOTAL		HP coach Z.SZUBSKI

STRENGTH Sub-Max 12.02 - 12.22. 2024 A1/A3 NL TEAM

METOD AEROBIC HR % 80 - 90 %. LA mmol /L 8-10	REPETITIONS	TON. REPETIT.	TOTAL TON	OBSERVATION
01. BENCH PULL	(50 % * 15) * 4			
	(70 % * 10) * 1			
	(80 % * 8) * 4			
	(70 % * 10) * 1			
	TOTAL TON			
02. BENCH PRESS	(50 % * 15) * 2			
	(70 % * 10) * 1			
	(80 % * 8) * 4			
	(70 % * 10) * 1			
	TOTAL TON			
03. EXERCICIES	1. ABDOMINAL + 5 kg			
(4 * 15)	2. ROTATION + 10 kg			
	3. LOMBRARD + 5 kg			
	4. LEGS UP			
	TOTAL TON			
04. BENCH PULL	(70 % * 10) * 1			
	(80 % * 8) * 4			
	(70 % * 10) * 1			
	TOTAL TON			
05. BENCH PRESS	(70 % * 10) * 1			
	(80 % * 8) * 4			
	(70 % * 10) * 1			
	TOTAL TON			
06. EXERCICIES	1. ABDOMINAL + 5 kg			
(4 * 15)	2. ROTATION + 10 kg			
	3. LOMBRARD + 5 kg			
	4. LEGS UP			
	TOTAL TON			
	TIME 90 MIN	TOTAL		HP coach Z.SZUBSKI

STRENGTH INTENSITY



ROTTERDAM 06.11–26.11.2023 (A1-A3)

STRENGTH INTENSITY

STRENGTH INTENSITY
METOD – ANA/AEROBIC
TIME – 60–90'
HR% – 80–100%
TOTAL TON – 22-25 TON
LA mmol/L – 12-15

1. BENCH PRESS 30–40 kg
2. DUMBBELL PULL 20–25± kg L+R
3. BLACK ROPE WAVE
4. SITTING PULL – MACHINE
5. ENTRANCE TO THE BENCH
6. ABDOMINA
7. LEGS UP
8. GOOD MORNING w 10–20 kg

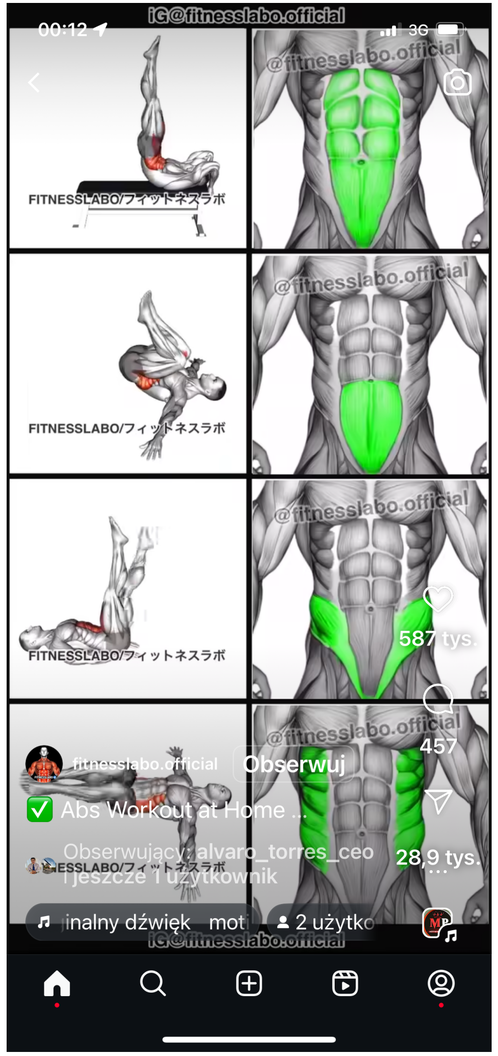
1 SERIES	40"/20" – 8×40"=320'	1200"/60"	
2 –"–	30"/30" – 8×30"=240'	=20' WORK	
3 –"–	30"/30" – –"–	+5×2' = 10'	
4 –"–	30"/30" – –"–	= 30' TOTAL	
5. –"–	20"/40" – 8×20=160"		

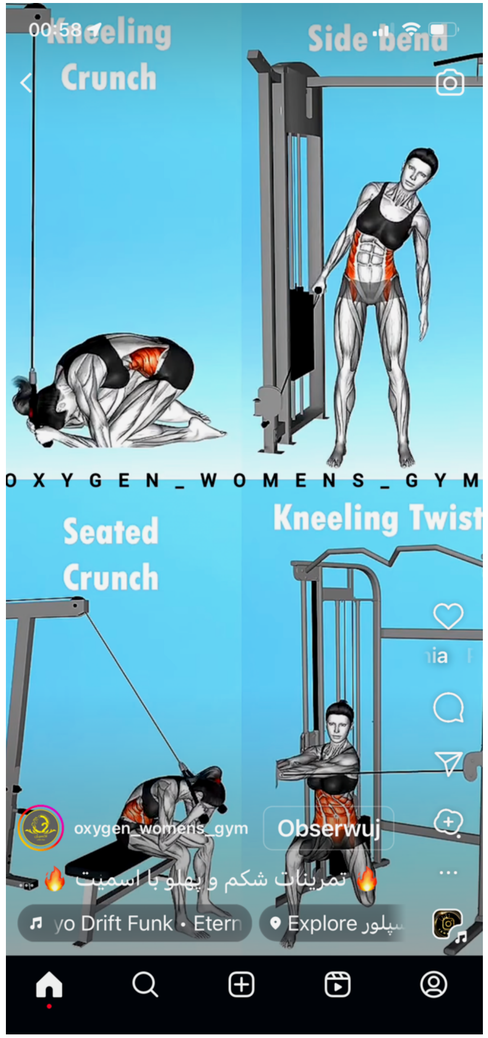
+ AFTER EACH SERIES 2'+1 COORDINATION EXERCISE

TOTAL 30' WORK

HR COACH & SECRETARY

CORE


iG@fitnesslabo.official
FITNESSLABO/フィットネスラボ
@fitnesslabo.official
587 tys.
457
fitnesslabo.official
Obserwuj
Abs Workout at Home ...
Obserwujący: alvaro_torres_ceo
i jeszcze 1 użytkownik
28,9 tys.
inalny dźwięk mot
2 użytko


Kneeling Crunch
Side bend
O X Y G E N _ W O M E N S _ G Y M
Seated Crunch
Kneeling Twist
oxygen_womens_gym
Obserwuj
Explore


BEFOR
AFTER
SIX PACK WORKOUT
body_workouttips_01
Obserwuj
Day-12-Most Effective six pack ...
12


21:58
Upper
Lower
Oblique
4x20
@workoutendomondo
120 tys.
workoutendomondo
Obserwuj
Ignite Your Core: The Ultimate ...
63,7 tys.
Oryginalny dźwięk work



WAB ROTTERDAM 01 FEBRUARY 2025

CORE MUSCLES - what are they?

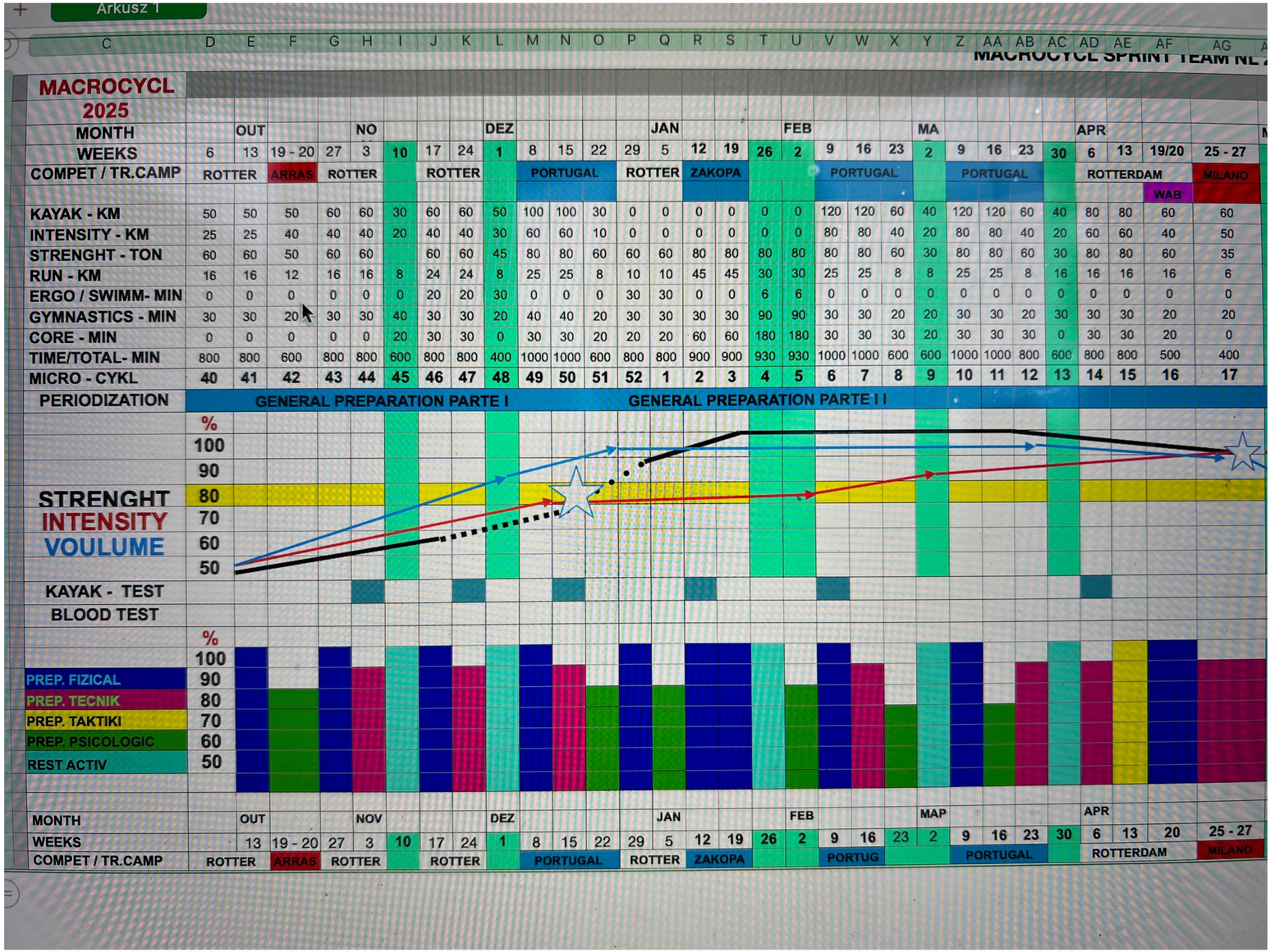
- transverse abdominis / mięsień poprzeczny brzucha
- pelvic floor muscles / mięśnie dna miednicy
- diaphragm / przepona
- multifidus / mięsień wielodzielny
- internal and external abdominal obliques / mięśnie skośne wewnętrzne brzucha i zewnętrzne brzucha
- rectus abdominis / mięsień prosty brzucha
- erector spinae / mięsień prostownik grzbietu
- gluteal muscles / mięśnie pośladkowe

How to strengthen your CORE muscles

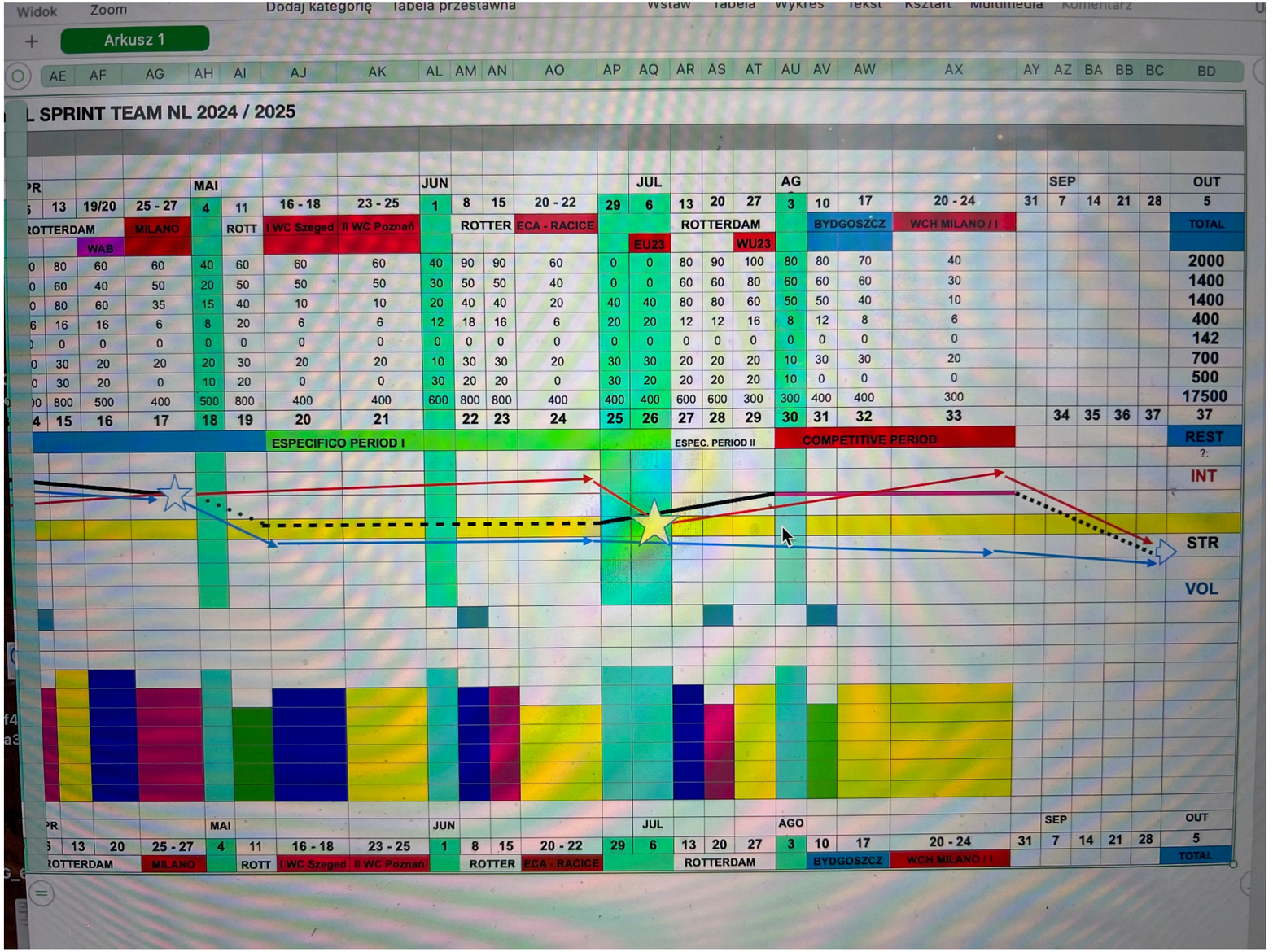
To effectively train your CORE muscles, you must learn to BREATH properly.



WAB ROTTERDAM 01 FEBRUARY 2025



WAB ROTTERDAM 01 FEBRUARY 2025



WAB ROTTERDAM 01 FEBRUARY 2025

PROVERBS OF LIFE in CAREER

- **Don't count the days. Make every day count.**
- Nie licz dni. Spraw, by każdy dzień sie liczył.
- **You won't accomplish much in life if you only work on the days you feel great.**
- W życiu nie osiągniesz zbyt wiele jeżeli będziesz pracować tylko w te dni, kiedy akurat czujesz sie świetnie.
- **You don't have to be great to start, but you have to start to be great.**
- Nie musisz być wielki, żeby zacząć, ale musisz zacząć aby być wielki

THANK YOU for YOUR ATTENTION



Selma & Ruth

Finaliste Olympique PARIS 2024

HP Head Coach SprintTeam NL mgr. Zdzisław Szubski