

Period nr 4: 1 maj – 15 september, åldersinriktning: 15-16 år.

PERIOD 4 1 maj – 15 sep Inriktning	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Snabbhet ↑ Allm. grundträning
Kanot / Ergometer	> 115-145 st 5-7,5 st / v
Generell aerob uth	> 20 st 1 st / v
Generell styrka	> 20 st 1 st / v
Allmän träning	----
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 140-175 mil 7-9 mil / v
Anta pass totalt Snitt / vecka	> 155-185 st 7-9,5 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	>160- 210h 8,5-11 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (CK)	Löpning	3*2km 85-95% av max i kuperad terräng	8
	Aerob uth	Paddling	Slumpintervall – bara tränaren vet längden på intervallen	12
Tisdag	Skivstång	Styrka	3*12 rep 1-2 övn / muskelgrupp + 15 min bålstyrka Teknik i komplexa övningar	
	Loppträning	Paddling K2/K4	2*500m, 2*200m, 2*100m max	8
Onsdag	Återhämtning	VILA		
	Snabbhet/styrka	Paddling	Olika korta stafetter med stilla & flygande starter	6
Torsdag	Aerob uth (T+)	Paddling	8*4min (3+) vila 2min	12
	Teknik	Paddling	Teknikövningar & filmning	10
Fredag	Återhämtning	VILA		
		VILA		
Lördag	Aerob uth (T)	Paddling K2/K4	10*70/20, 10*40/20, 10*30/30, 10*15/15 (3)	14
	Valfritt			
Söndag	Aerob uth	Crosspass	MTB, simning, paddling, bollspel 2-2,5h	35