

**Period nr 1: 1 oktober – 30 november, åldersinriktning: 13-14 år.**

<b>TRÄNINGSPLAN</b>	13-14 år
<b>PERIOD 1</b> 1 okt- 30 nov	Teknik utv ↑↑ Aerob uth kanot ↑↑ Generell aerob uth ↑↑
<b>Inriktning</b>	Generell styrka
<b>Kanot</b> (antal pass) Snitt / v	8st t.o.m. 1/11 2st / v
<b>Generell aerob uth</b>	8-16st 1-2st / v
<b>Generell styrka</b>	8st + inslag i varje landpass 1 st / v
<b>Allmän träning</b>	8st 1 st/v
<b>Antal paddelmil tot</b> Snitt / v	> 10-12 mil 2-3 mil / vecka
<b>Anta pass totalt</b> Snitt / vecka	30-40 st 4-5 pass / v
<b>Antal h totalt</b> Snitt / vecka	30-50 h 4-6 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (CK)	Löpning	Altimate intervallstafett (int.längd ca 1,5-4min) Ca 30min. Alitimatespel 30 min + bålstyrka 15 min	6 km
Tisdag	Återhämtning			
Onsdag	Teknik	Paddling K1	Jobba med olika teknikövningar (se passbank) samt helheten. Filma gärna!	10 km
Torsdag	Återhämtning			
Fredag	Styrka	Cirkelträning	12-14 olika övningar (1-2 övn. / muskelgrupp), 3 varv, arbetstid 30/30sek	
Lördag	Aerob uth Snabbhet & koordination	Simning Kanotpolo	Stege 5*(25m, 50m, 75m, 100m) 80% av max 10*5sek stilla starter i polokanot Kanotpolo 30 min	1,25 km
Söndag	Aerob uth (LK)	Paddling K2/K4	Distans 7,5 km byt plats eller besättning, distans 7,5 km. Gör 5-7 teknik stegringar under varje paddeletapp	15 km