

Period nr 1: 1 oktober-30 november, åldersinriktning: 19-23 år.

TRÄNINGSPLAN	19-23 år
PERIOD 1 1 okt- 30 nov	Aerob uth kanot ↑↑ Teknik utv ↑↑ Generell aerob uth Generell styrka
Inriktning	
Kanot (antal pass) Snitt / v	> 50st 6,5st / v
Generell aerob uth	> 24st 3st / v
Generell styrka	> 24st 3st / v
Allmän träning	> 8 st 1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 60-70 mil 8-9 mil / vecka
Antal pass totalt Snitt / vecka	> 106 st 13 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	> 100 h 12,5 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (CK)	Löpning	5km distans + 5st 4min i backe med stavar + 2km distans	11
	Aerob uth (T)	Paddling K2/K4	10*6 min (3)	16
Tisdag	Styrka	Gym	3*10 rep, 2 övn / muskelgrupp med fokus på överkropps muskulatur	
	Aerob uth / teknik	Paddling	Teknikpass & naturlig fartlek med längre intervaller	20
Onsdag	Aerob uth (CK)	Myrlöpning	Myrlöpning med stavar 10*4min 85-95% av max	10
	Aerob uth (T+)	Paddling	10*2,5 min (3+) vila 1,5 min	10
	Återhämtning	VILA		
Torsdag	Styrka	Gym	3*10 rep, komplexa styrkeövningar + bål med balansboll	
	Aerob uth (T)	Paddling	5*2000m start var 15:e min	13
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Styrka	Gym	3*10 rep, 2 övn / muskelgrupp, hela kroppen + extra bål	
	Aerob uth / styrka	Paddling	2 set 10*70/20 med lätt R + 10*10 /1:50sek flyg max	12
Söndag	Aerob uth (CK)	Simning	400m upp v, 8*300m (3), 4*50m max, 400m nedvärmning	3,4
	Aerob uth (LK)	Paddling K2/K4	6*20 min (2) (4:30/30) (2/4) med bra teknik i fartökningarna	32
	Allmänt pass	Yoga	Yoga 60 min	