

Period nr 2: 1 december – 14 februari, åldersinriktning: 13-14 år.

PERIOD 2 1 dec-14 feb	Allmän grundträning
Inriktning	
Kanot / Ergometer	Teknik
Generell aerob uth	30 st 3 st / v
Generell styrka	15 st inslag i övriga pass 1,5 st / v
Allmän träning	10 st 1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	-----
Anta pass totalt Snitt / vecka	> 55 st 5,5 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	> 60h 6 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (CK)	Skidor	Fartlek 10-15km	15
Tisdag	Återhämtning			
Onsdag	Aerob uth (CK) Styrka	Löpning	6*1000m 85-95% av max i kuperad obanad terräng Teknik komplexa övn. med stång + styrka med kroppen	8
Torsdag	Återhämtning			
Fredag	Styrka, Aerob uth, koordination	Hinderbana Medicinboll	Krävande hinderbana 2 set 8*70/20, vila 5 min Medicinboll 30min	
Lördag	Aerob uth Snabbhet & koordination	Simning Kanotpolo	1500m distans med 25m max var 6:e längd Kanotstafett 15m långa sträckor Kanotpolo 30 min	1,5
Söndag	Allmän träning	Brottning Aerobic	Brottningsträning 45 min Aerobic 45 min	