

**Period nr 2: 1 december – 14 februari, åldersinriktning: 15-16 år.**

<b>PERIOD 2</b> 1 dec-14 feb	Generell uth ↑ Generell styrka ↑
<b>Inriktning</b>	
<b>Kanot / Ergometer</b>	> 10 st <i>1 st / v</i>
<b>Generell aerob uth</b>	> 40 st <i>4 st / v</i>
<b>Generell styrka</b>	> 20 st + inslag i övriga pass <i>2 st / v</i>
<b>Allmän träning</b>	> 10 st <i>1 st / v</i>
<b>Antal paddelmil tot</b> Snitt / v	> 15mil alt 10h <i>1,5mil alt 1h/v</i>
<b>Anta pass totalt</b> Snitt / vecka	> 80 st <i>8 st / v</i>
<b>Antal h totalt</b> Snitt / vecka	> 90h <i>9 h / v</i>

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth	Skidor	20km distans	20
Tisdag	Styrka	Skivstång	3*12 rep 1-2 övn / muskelgrupp + 15 min bålstyrka Teknik i komplexa övningar	
	Allmän träning	Boxercise	60 min	
Onsdag	Aerob uth	Simning	2 set 4*250m (3) + sprintstafetter	2
Torsdag	Styrka / aerob uth	Hinderbana Kroppstyrka	Krävande hinder med stora lägesförändringar bana 10*2 min Parstyrka & kampövningar 40 min	
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Aerob uth (LK)	Paddling	Distansintervaller 3*5 km alt 10*4 min (3) på ergon	16
Söndag	Aerob uth	Multipass	Snölöpning, cykel, skidor & simning 2,5h	30
	Mixpass	Bollspel Kroppstyrka	Innebandyintervall 40 min 30 min kroppstyrka	