

Period nr 3: 15 februari – 30 april, åldersinriktning: 15-16 år.

PERIOD 3 15 feb- 30 apr Inriktning	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ G. styrka & aerob uth
Kanot / Ergometer	> 35-40 st (15/3-30/4) 5,5-6,5 st / v
Generell aerob uth	> 20 st 2 st / v
Generell styrka	> 10 st+ inslag i övriga pass 1 st / v
Allmän träning	> 10st 0-1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 38-48 mil 6-8 mil / v
Antal pass totalt Snitt / vecka	> 70-80 st 7-8 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	> 70-85h 7-8,5 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (CK)	Stavgång	2 set 10*70/20 i backe	8
Tisdag	Styrka	Skivstång	3*12 rep 1-2 övn / muskelgrupp + 15 min bålstyrka Teknik i komplexa övningar	
	Paddling	Paddling	Distansintervaller med teknikfokus Bålstyrka 20 min	10
Onsdag	Aerob uth (T)	Paddling	3*2500m (3)	10
Torsdag	Aerob uth (LK)	Paddling K2/K4	Fartlek 12 km	12
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Aerob uth (LK)	Paddling	Distansintervaller 4*3 km	16
Söndag	Aerob uth	Paddling Styrka	10km lopp Styrka med kroppen 30 min	10