

Period nr 3: 15 februari – 30 april, åldersinriktning: 17-18 år.

PERIOD 3 15 feb- 30 apr Inriktning	Teknik utv ↑↑ Aerob uth kanot ↑↑ Generell aerob uth Generell styrka
Kanot / Ergometer	> 50-60 st (1/3-30/4) 6-8 st / v
Generell aerob uth	> 20 st 2 st / v
Generell styrka	> 20 st 2 st / v
Allmän träning	-----
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 75 mil 9,5 mil / v
Antal pass totalt Snitt / vecka	> 90-110 st 9-11 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	>100-120h 10-12 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (LK)	Paddling	Distanslopp 15km	18
	Styrka	Gym	3*6 rep överkroppsovningar	
Tisdag	Aerob uth (T)	Paddling K2/K4	4 set (3min, 4min, 5min, 6 min) (3) vila 1-2 min, block 5 min	15
	Teknik	Paddling	60 min teknikstegringar + filmning	10
Onsdag	Aerob uth (LK)	Paddling	4*20min med fartökningar 15sek varje 4:45	25
	Aerob uth (CK)	Löpning	2 set 10*90/30 90-95% av max	12
	Återhämtning	VILA		
Torsdag	Aerob uth (T)	Paddling K2/K4	10*4min + 10*2min (3)	16
	Styrka	Gym	3*6 rep komplexa övningar	
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Aerob uth (T)	Paddling	5*2000m start var 15:e min	14
	Start / styrka	Paddling K2/K4	4 set 5 starter á 30 drag	10
Söndag	Aerob uth (CK)	Löpning	2*5km 80-85% av max	12
	Aerob uth (LK)	Paddling	Distans 30-40km	40