

Period nr 3: 15 februari – 30 april, åldersinriktning: 19-23 år.

PERIOD 3 15 feb- 30 apr Inriktning	Tröskelfart ↑ Specifik styrka↑ Träningstid ↑ G. styrka & aerob uth
Kanot / Ergometer	> 70-100 st 7-10st / v
Generell aerob uth	> 30 st 3 st / v
Generell styrka	> 20-30 st 2-3 st / v
Allmän träning	> 10st 1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 120-150 mil 12-15 mil / v
Antal pass totalt Snitt / vecka	> 130-170 st 13-17 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	>130-180h 13-18 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (LK)	Paddling	Distanslopp 4*5km (2) med bra teknik	24
	Aerob uth (CK)	Löpning	8*4min 90-95% av max	12
	Styrka	Gym	3*4-6 rep dragövningar + bål	
Tisdag	Aerob uth (T)	Paddling K2/K4	6 set (5+3+2) vila 1-2 min, block 5 min	20
	Start / styrka	Paddling	Resistans 3*2 min (3), 4 set 5*10/1:50 (max/1), 3*2min (3)	14
Onsdag	Aerob uth (LK)	Paddling	6*20min med fartökningar 15sek varje 4:45	32
	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	6*2000m start var 15:e min	15
	Styrka	Gym	3*4-6 tryckövningar + bål	
	Start / styrka	Paddling K2/K4	4 set 5st starter á 20 drag, de 2 första seten med resistans	10
Söndag	Aerob uth (CK)	Löpning	15km distans	15
	Aerob uth (LK)	Paddling	Distans 30-40km	40