

**Period nr 4: 1 maj – 15 september, åldersinriktning: 13-14 år.**

<b>PERIOD 4</b> 1 maj – 15 sep <b>Inriktning</b>	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Snabbhet ↑ Allm. grundträning
<b>Kanot / Ergometer</b>	> 60-95 st 3-5 st / v
<b>Generell aerob uth</b>	> 20 st 1 st / v
<b>Generell styrka</b>	Inslag i landpassen
<b>Allmän träning</b>	----
<b>Antal paddelmil tot</b> Snitt / v	> 60-100 mil 3-5 mil / v
<b>Anta pass totalt</b> Snitt / vecka	> 80-115 4-6 st / v
<b>Antal h totalt</b> Snitt / vecka	>80- 120h 4-6 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth	Löpning Paddling K1/K2	Kombinerad vatten & landorientering parvis, x antal kontroller ska plockas i K1, K2 & löpande. Valfri ordning.	8 + 4 löp
Tisdag	Återhämtning			
Onsdag	Träningsstävling Styrka	Paddling	1*200m, 1*500m, 1*2500m + 5 stilla starter Bålstyrka 20 min	8
Torsdag	Teknik, balans & säkerhet	Paddling	Fotboll 30 min Balans, teknik- & säkerhetsövningar 60 min	4
Fredag	Återhämtning			
Lördag	Aerob uth (LK)	Paddling	Långpass med break i mitten för maratonlyftträning	15
Söndag	Besättningsteknik / snabbhet	Paddling K2/K4	Besättningspass med filmning, teknikövningsr samt maxryck 10 st á 50m. Tot ca 12 km	12