

**Period nr 3: 15 februari – 30 april, åldersinriktning: 13-14 år.**

<b>PERIOD 3</b> 15 feb- 30 apr <b>Inriktning</b>	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ G. styrka & aerob uth
<b>Kanot / Ergometer</b>	> 12 st (1/4-30/4) 3 st / v
<b>Generell aerob uth</b>	> 20 st 2 st / v
<b>Generell styrka</b>	> 10 st + inslag i övriga pass 1 st / v
<b>Allmän träning</b>	> 10st 1 st / v
<b>Antal paddelmil tot</b> Snitt / v	> 12-16 mil 3-4 mil / v
<b>Antal pass totalt</b> Snitt / vecka	> 52 st 5 st / v
<b>Antal h totalt</b> Snitt / vecka	>50-60h 5-6 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (CK) Styrka	Orientering	Stjärnorientering, 1-2km långa sträckor tot 60 min Styrka med kroppen som belastning 30 min	8
Tisdag	Återhämtning			
Onsdag	Aerob uth (LK) Styrka	Paddling	10 km distans med teknikstegringar 15 min bålstyrka	10
Torsdag	Återhämtning			
Fredag	Styrka	Skivstångsteknik Cirkelträning	Teknik i skivstångs- samt komplexa basövningar 10 övningar, 3 varv (1:a 40/20, 2:s 30/30, 3:e 20/20sek)	
Lördag	Aerob uth (LK)	Paddling K2/K4	Naturliga distansintervaller 12 km	12
Söndag	Teknik Allmän träning	Paddling Friskis & svettis	Teknikträning på land & vattnet - Teknikintervaller & filmning Frisis & svettis 60 min	6