

**Period nr 1: 1 oktober-30 november, åldersinriktning: 17-18 år.**

TRÄNINGSPLAN	17-18 år
<b>PERIOD 1</b> 1 okt- 30 nov	Teknik utv ↑ Aerob uth kanot ↑ Generell aerob uth Generell styrka
<b>Inriktning</b>	
<b>Kanot</b> (antal pass) Snitt / v	> 30-40st 4-5st / v
<b>Generell aerob uth</b>	> 24st 3st / v
<b>Generell styrka</b>	> 16st 2st / v
<b>Allmän träning</b>	> 8 st 1 st / v
<b>Antal paddelmil tot</b> Snitt / v	> 45-55 mil 6-7 mil / vecka
<b>Antal pass totalt</b> Snitt / vecka	> 78-88 st 10-11 st / v
<b>Antal h totalt</b> Snitt / vecka	> 80-90 h 10-11 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (CK)	Löpning	8*1000m kuperad slinga 90-95% av max vila 2-3 min	10
	Aerob uth (T)	Paddling K2/K4	10*5 min (3)	14
Tisdag	Styrka	Gym	3*12 rep, 2 övn / muskelgrupp	
	Aerob uth / teknik	Paddling	Teknikpass & naturlig fartlek med längre intervaller	15
Onsdag	Aerob uth (CK)	Stavgång+myr	6*4 min i backe + 2*10*70 /20 i myr	
	Återhämtning	VILA		
Torsdag	Styrka	Gym	3*12 rep, komplexa styrkeövningar	
	Aerob uth (T)	Paddling	5*2000m start var 15:e min	13
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Aerob uth (CK)	Simning	400m uppv, 10*250m (3), 5*25m max, 400m nedvärmning	3,3
	Aerob uth / styrka	Paddling	2 set 10*1min vila 15sek med lätt R + 10*10 /1:50sek flyg max	12
Söndag	Aerob uth (LK)	Paddling K2/K4	6*15 min (2) inkl 2-3 teknikstegringar upp till max i varje int.	25
	Allmänt pass	Boxercise	Boxercise 60 min	