

**Period nr 4: 1 maj – 15 september, åldersinriktning: 17-18 år.**

<b>PERIOD 4</b> 1 maj – 15 sep <b>Inriktning</b>	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kap ↑ Toppform till årets mål.
<b>Kanot / Ergometer</b>	> 135-155 st 7-8 st / v
<b>Generell aerob uth</b>	> 40 st 2 st / v
<b>Generell styrka</b>	> 20-30 st 1-1,5 st / v
<b>Allmän träning</b>	----
<b>Antal paddelmil tot</b> Snitt / v	> 190-220 mil 10-11,5 mil / v
<b>Anta pass totalt</b> Snitt / vecka	> 195-225 10-12 st / v
<b>Antal h totalt</b> Snitt / vecka	>225-260h 12-13,5 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (T)	Paddling K2/K4	10*1000m (3) Alla med stilla start, vila 2min	14
	Styrka	Gym	3*6 rep explosivt överkroppsovningar	
Tisdag	Snabbhet / styrka	Paddling	3 set 4*15/1:45 (max/1) vila 6 min mellan seten + 2*5st starter á 30 drag	10
	Tillämpat	Paddling	4*500m max vila 15 min + 10*2min (3)	12
Onsdag	Aerob uth (CK)	Löpning	8*3min 90-95% av max, gärna kuperat & obanat	11
	Aerob uth (T+)	Paddling	2*4min (3), 6(20/60/20/60/20/60) (4/2), 2*4min (3)	15
Torsdag	Aerob uth (T) / styrka	Paddling K2/K4	2 set 10*2min (3) + 5 stilla starter á 30 drag	14
	Styrka	Gym	3*6 rep komplexa övningar	
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Spjälkning	Paddling K2/K4	6*300m max vila 5-10min mellan loppen	12
	Aerob uth (CK)	Paddla/Löpning	4set 1000m löpning+1000m paddling+1000m löpning	12
Söndag	Start / styrka	Paddling	Resistans 5*100m max, 5*50m max + 2 set 10*15/15 (4)	10
	Aerob uth (T)	Paddling	5*2000m start var 15:e min	14