

Period nr 2: 1 december – 14 februari, åldersinriktning: 17-18 år.

PERIOD 2 1 dec-14 feb	Generell uth ↑ Generell styrka ↑
Inriktning	
Kanot / Ergometer	> 20 st 2 st / v
Generell aerob uth	> 40 st 4 st / v
Generell styrka	> 30 st 3 st / v
Allmän träning	> 10 st 1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 25mil alt 20h 2,5mil alt 2h/v
Anta pass totalt Snitt / vecka	> 100 st 10 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	>120h 12 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Styrka	Gym	3*10 rep, komplexa övningar	
	Aerob uth (CK)	Skidor	2h naturliga distansintervaller	30
Tisdag	Aerob uth (CK)	Simning	5000m distans inkl. 10*25m max	5
	Aerob uth (T)	Paddling	15*4min (2-3) med teknikfokus	20
Onsdag	Styrka	Gym	3*6-8 rep, 3 rygg, 1 biceps, 1 axlar, 1 bröst, 1 triceps + bål	
	Återhämtning	VILA		
Torsdag	Aerob uth (CK)	Löpning	8*3 min 90-95% av max, vila 2 min	10
	Allmänt pass	Aerobic	Aerobic 60min	
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Styrka	Gym	3*10 rep, komplexa övningar + mycket bål	
	Aerob uth (LK)	Paddling	20 km distans	20
Söndag	Aerob uth (CK)	Skidor	5*5 km varannan (3+) varannan (2) + 10*100m max stak	30
	Återhämtning	VILA		