

Period nr 4: 1 maj – 15 september, åldersinriktning: 19-23 år.

PERIOD 4 1 maj – 15 sep Inriktning	Tröskelfart ↑ Snabbhet & Anaerob kap ↑ Toppform till årets mål.
Kanot / Ergometer	> 155-175 st 8-9 st / v
Generell aerob uth	> 40 st 2 st / v
Generell styrka	> 30-50 st 1,5-2,5 st / v
Allmän träning	----
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 220-245 mil 11,5-13 mil / v
Anta pass totalt Snitt / vecka	> 225-270 12-14 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	>260- 310h 13,5-16 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (T)	Paddling K2/K4	12*1000m varannan (3) & varannan (3+) Alla med stilla start, vila 2min, 10 min efter 6 st	16
	Styrka	Gym	3*6 rep explosivt överkroppsoövningar	
	Teknik	Paddling	10km med teknikstegringar upp till maxfart	
Tisdag	Snabbhet / styrka	Paddling	4 set 4*15/1:45 (max/1) vila 6 min mellan seten + 2*5st starter á 30 drag	10
	Tillämpat	Paddling	2*200m, 1*1000m, 1*500m max vila 10-15 min + 10*2min (3)	12
Onsdag	Aerob uth (CK)	Löpning	12*2min 90-95% av max, gärna kuperat & obanat	11
	Aerob uth (T+)	Paddling	2*4min (3), 6(30/60/30/60) (4/2), 2*4min (3)	15
Torsdag	Aerob uth (T) / styrka	Paddling K2/K4	4 set 10*1min (3)vila 15sek + 2*50m stilla max	14
	Styrka	Gym	3*6 rep explosivt komplexa övningar	
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Tillämpat	Paddling K2/K4	6*250m marschfart på 500m vila 5-10min mellan loppen	12
	Aerob uth (CK)	Paddla/Löpning	4set 1000m löpning+1000m paddling+1000m löpning	12
Söndag	Start / styrka	Paddling	Resistans 4*300m (4), 5*100m max + 2 set 10*10/10 (4)	10
	Aerob uth (T)	Paddling	4 set 6*500m (3+) start var 3:e min alla med stilla start	14