

Period nr 1: 1 oktober – 30 november, åldersinriktning: 15-16 år.

TRÄNINGSPLAN	15-16 år
PERIOD 1 1 okt- 30 nov	Teknik utv ↑↑ Aerob uth kanot ↑↑ Generell aerob uth ↑↑
Inriktning	Generell styrka
Kanot (antal pass) Snitt / v	> 12-18st t.o.m. 15/11 2-3st / v
Generell aerob uth	> 20st 2,5 st / v
Generell styrka	8st + inslag i varje landpass 1 st / v
Allmän träning	> 0-8st 0-1 st/v
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 20-25 mil 3-4 mil / vecka
Anta pass totalt Snitt / vecka	> 40-54 st 5-7 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	> 50-65 h 6-8 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Aerob uth (CK)	Stavgång	Stavgång i backe 6*4min + distanslöpning i myr med stavar 30min	10
Tisdag	Styrka	Skivstång	3*12 rep 1-2 övn / muskelgrupp + 15 min bålstyrka Teknik i komplexa övningar	
Onsdag	Teknik	Paddling	Teknikintervaller 10*3 min med fullt fokus + 8 starter	10
Torsdag	Aerob uth	Crosspass	Paddling 5km, löpning obanat 5km, MTB i skog 10km + 100 armhävningar, 200 situp, 50 chins, 50 dips.	15
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Aerob uth (T)	Paddling	4*2000m	10
Söndag	Aerob uth (LK)	Paddling K2/K4	Distanslopp 18 km	20