

Period nr 2: 1 december – 14 februari, åldersinriktning: 19-23 år.

PERIOD 2 1 dec-14 feb	Generell uth ↑ Generell styrka ↑ Träningstid ↑
Inriktning	
Kanot / Ergometer	> 30 st 3 st / v
Generell aerob uth	> 50-60 st 5-6 st / v
Generell styrka	> 30-40 st 3-4 st / v
Allmän träning	> 10 st 1 st / v
Antal paddelmil tot Snitt / v	> 35mil alt 30h 3,5mil alt 3h/v
Anta pass totalt Snitt / vecka	> 120-140 st 12-14 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	>140-165h 14-16,5 h / v

Dag	Inriktning	Aktivitet	Passbeskrivning	Antal km
Måndag	Styrka	Gym	3*6-8 rep, komplexa övningar	
	Aerob uth (CK)	Skidor	2,5h naturliga distansintervaller	35
Tisdag	Aerob uth (T)	Paddling	15*4min (2-3) med teknikfokus	20
	Aerob uth (CK)	Simning	6000m distans inkl. 10*25m max	6,4
Onsdag	Styrka	Gym	3*6-8 rep, 3 rygg, 1 biceps, 1 axlar, 1 bröst, 1 triceps + bål	
	Aerob uth (CK)	Skidor	10km lopp	12
	Återhämtning	VILA		
Torsdag	Aerob uth (CK)	Löpning	8*4 min 90-95% av max, vila 2 min	10
	Styrka Allmänt pass	Medicinboll Brottning	Medicinboll 60 min Brottning 60min	
Fredag	Återhämtning	VILA		
Lördag	Styrka	Gym	3*6-8 rep, komplexa övningar + mycket bål	
	Aerob uth (LK)	Paddling	4*20min distansintervall inkl teknikstegringar	25
Söndag	Aerob uth (CK)	Skidor	6*2,5 km (3+) + 10*150m stakning i maxfart med stilla start	20
	Aerob uth (T)	Paddling	20*3min (3) vila 1min	20