

Läger i Mullsjö				Höstlovet				År: 2022								
	Morgon				Förmiddag				Eftermiddag				Kväll			
fredag	Uppvärmning på land sköts av aktuella ledare, uppvärmningen på vattnet står med i respektive paddelpass.								Samling i Mullsjö							
lördag	På vattnet: 6min (1) 5min (2) 4min (60/60/60/60)@(2/2+/3/3+) 2*5st 15/1,45 (5/1), Blockvila 3 min 5*3min (3), 1 min vila				20min lugn jogg efter passet				Paddling K2 eller K4 4min(1) 4min (60/60/60/60)@(2/2+/3/4) 4*90/30 (3/2) 4*70/20(3/1) 4*60/30(3/1) 4*40/20(3+/1) 4*20/40(4/1) vila 3min mellan seten							
söndag	K1 6min (1) 12-6-10-5-8-4-6-3-4-2 min (2) ha kul och utmana er själva, stor paddling, 1 min vila								Paddling 5min(1) 4*8min (2) med bra teknik, 1 min, återhämtningsspäss				Yoga?			
måndag	Uppvärmning inomhus med bälkoppling och atletism				Egen uppvärmning på vattnet 10-15min Kombopass paddling + löpning 3 varv Paddling 2,5km, löpning 1 km, Uppvärmning 4min(2) 2min (3) 20sek (4) 20 drag (5)				K4 Sofia håller i landuppvärmning. På vattnet 4min(1) 3min(2) 2min (3) 1min (3+) 30sek (4) 1min vila. 4*15/45 (5/1) flygande, 4*15/45 (5/1) stilla, 4min 20/20 (4/1) 2*3min (2+).							
tisdag	K1 6min(1) 4-6*15min fart 2 med våghäng i grupper med 4, gör ett ryck när du har dragit klart.								K2 5min(!) 3 set 4',3',2',1',30" 4,3(3)2,1(3+)30(4) 1min vila, 3min mellan seten				Hemresa			
Vid uppvärmning 6 min(1) skall följande teknikövningar köras:																
1 min: Ryss 1, 2, 3, två dutt mot örat med lufthanden, enarmsdrag hö/vä, hög armföring – släpp ner																
1 min: 1,2,3 Roter + 2 min: Hög armföring - släpp ner + 2 min Var tredje tag dutta på andra sidan kanoten																