

Mullsjö 2023 U21

<p>Lördag</p>	<p>M: Jogging 45 syns utanför ert hu 🐾 FM: Paddling killarna K2 tjejeerna K4 Uppvärmning Davids 2x60 sek "Ryss" 30 vila 3x5 min (2+) Fokus rotation och kraft direkt i draget 3x5 min (3) ca 85 drag per minut Fokus kraft i vattnet 3x60 sek (4) vila 60 sek ca 105 drag per minut Fokus få med farten i hela draget Blockvila 2 min Av värmning 15 min (2)</p>	<p>EM: K1 Davids uppvärmning 5x10 min 2 min (2+) 2 min (3) 2 min (2) 2 min (2+) 2 min (3) Vila 2 min Fokus att ha kraft i hela draget Vrid runt latsen i luft arm</p>
<p>Söndag</p>	<p>M: Snasse 45 min ta med handduk o ligg på 🐾 FM: Paddling killarna k4 tjejeerna k2 Davids uppvärmning 2x4 min 2 min (2+) fokus micropaus 2 min (3) 6x4 min 30 (2) 30 (2+) 30 (3) 30 (4) vila 60 sek 5x15/1.45 max Block vila 3 min Fokus första drage timing fot höft när ni går upp i farten</p>	<p>EM:Paddling k1 3x30 min blockvila 3 min. Fokus fart 2 till 3 häng på våg</p>
<p>Måndag</p>	<p>M: jogging 30 min Paddling killarna K2 tjejeerna K4 Davids uppvärmning 10x60 sek (4) ca 105 drag vila 4 min Av värmning 15 min (2) Fokus markering och höft</p>	<p>EM:Paddling k1 3x 5 4 3 2 1 min (3) efter 2 och 4 min 10 sek (3+) Vila 60 sek Blockvila 3 min Fokus vrida runt latsen</p>
<p>Tisdag</p>	<p>M: Snasse 45 min Paddling killarna k4 tjejeerna K2 Davids uppvärmning 2x10 min 60/60 (2+) (3) Vila 2 min 2x10 min 30 (4) 1.30 (2) Blockvila 3 min Fokus att få med farten bra driv</p>	<p>EM: Paddling k1 Paddling 3x15 min Våg hängning fart 2 till 4</p>