

V 43/44	Tid	Kvalité	Aktivitet	Pass
Lö				
	09:00	Samling	Uppvärmning	Se till att ni vet var era kanoter är, att är inställda och klara. Vi bär ner dem kl. 09:00. Gemensam uppvärmning på land vid bryggan efter det (Elina)
	09:25	Aerob uth (T)	Paddling K1	Uppvärmning 4 min 2 set (4/3/2/1/30/30/1/2/3/4 min) (2+/3/3/3+4/4/3+/3/3/2+), vila 1 min. Setvila 4 min
	15:10	Samling	Uppvärmning	Gemensam uppvärmning på land (Jennie)
	15:25	Aerob uth (Lk)	Paddling K1	Uppvärmning 4 min 4*12 min (2), vila 1 min
Sön				
	09:10	Samling		Gemensam uppvärmning på land (Rebecka)
	09:25	Aerob uth (T+)	Paddling K1	Uppvärmning 4 min 10*2 min (3+), vila 2 min. 5 min vila efter 5 st
	14:00	Styrka		Tabatabetonat styrkepass
	15:10	Samling	Uppvärmning	Gemensam uppvärmning på land (Elina)
	15:25	Aerob uth (Lk)	Paddling K1	Uppvärmning 4 min 3*20 min (2), vila 1 min. Träna våghäng
Mån				
	08:30	Rullning		Väcka kroppen med lätt rull, ca 15–20 min (vill ni göra det precis innan samlingen går det också bra, beror kanske lite på vädret)
	09:15	Samling	Uppvärmning	Gemensam uppvärmning på land (Rebecka)
	09:25	Aerob uth (Lk)	Paddling K1	Uppvärmning 4 min 3 set (10 min (2) + 3 min (3)), ingen vila mellan set utan direkt på 10 min
	15:10	Samling	Uppvärmning	Se till att ni har koll K2:orna och inställning innan samling. Gemensam uppvärmning på land (Jennie)
	15:25	Pcr	Paddling K2	Uppvärmning 4 min 5*10/50 (5/1) vila 4 min, 5*15/45 (4/1) vila 4 min, 5*30/90 (flygande starter 4/1)
Tis				
	09:10	Samling	Uppvärmning	Gemensam uppvärmning på land (Elina)
	09:25	Aerob uth (Lk)	Paddling K1	Uppvärmning 4 min 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 min (2), vila 1 min
	15:10	Samling	Uppvärmning	Gemensam uppvärmning på land (Jennie)
	15:25	Aerob uth (T)	Paddling K2	Uppvärmning 4 min 5*90/30 (3) vila 2 min, 5*70/20 (3) vila 2 min, 5*60/30 (3) vila 2 min, 5*40/20 (3+) vila 2 min, 5*30/30 (3+)

Rebecka

2 set (4/3/2/1/1/2/3/4 min) (teknikfokus), vila 1 min. Setvila 4 min

Rebecka

8*2 min (2), vila 1–2 min (teknik)

Rebecka

Fokus på rehabövningar

Rebecka

3*10 min (2), vila 1–2 min. Om det inte fungerar att köra så lång intervaller ändrar vi till 8*3 min, vila 1

Rebecka

10*3 min (fartlek från (1+) till 3(+)) med teknikfokus, vila 1 min. Vid minsta känning endast teknikfokus