

	Tid	Kanot	Kvalité	Aktivitet	Pass
Lör	Fm	Besättning	Aerob Uth (T)	Paddling K2/K4	5 min (2) + 3 balans + 2 x 1/1 min dansk 3 + setup + 3 min + kraftfullt tryck på fotstödet på den sida som paddeln är i vattnet och tryck på paddeln hela vägen 2 x 4 min 30/30 s (2/3) växla mellan hög/låg frekvens och försök sänka frekvens varje gång & behålla farten 2 set (4, 3, 2, 1, 30, 30, 1, 2, 3, 4min) (3), (3+) på 1:orna, (4) på 30sek, vila 1min samt 4min mellan set, Nedv 3 x 2min Set-Up (2+) Fokus rotation och kraft direkt i draget
	Fm		Aerob Power	Löpning	Uppvärmning 10 min + 5 x ((50 (4+) + 130 (3+) + 2 min (2) spring hela tiden så att pulsen hålls uppe) Avvärmning 10 min (2)
	Em		Aerob Uth (L)	K1	3 + 3 x 10 min (2 min (2+) 2 min (3) + 2 min (2) 2 min (2+) 2 min (3))/Vila 2 min 2 fly 15/1.45 s (4+/1) efter 3 o 6 intervaller Växeldra 4 o 4, byta position Fokus att ha kraft i hela draget och Vrid runt latsen när luftarmen går fram
Sön	Fm	Besättning	Snabbhet	Paddling K2/K4	5 min (2) + 3 balans + 1 min dansk 3 + 2 x 1 setup + 2 x 1 min markering på upptaget 2 x 4 min 30/30 s (2/3) växla mellan hög/låg frekvens och försök sänka frekvens varje gång & behålla farten 3 x 20/40s (3+/1) komma igång 2 x 20/1.40 (4/2) + 2 x 15/1.45 (4+/2) + 2 x 10/2.50 (5/2) Set- & BV 3 min och sen baklänges Fokus första draget timing fot höft när ni går upp i farten
	Em	K1	Aerob Uth (T)	K1	3 x 8 min (2) V60s + 4 x 4 min (3-) V60s + 4 x 2min (3) V 30 s + 4 x 1min (3)V 15 s + 4 x 30sek (3+)V60 s, BV på 2, 1 o 30 s är 60 s Fokus på att sätta i paddeln så långt fram som möjligt
Mån	Fm	Besättning	Tävlingslikt	Paddling K2/K4	5 min (2) + 3 balans + 2 x 1/1 min dansk 3 + setup + 3 min + kraftfullt tryck på fotstödet på den sida som paddeln är i vattnet och tryck på paddeln hela vägen 2 x 4 min 30/30 s (2/3) växla mellan hög/låg frekvens och försök sänka frekvens varje gång & behålla farten Flygande starter: 2 x (2 x 40/20 s 1000+/1:1-2), BV 4 min 2 x (2 x 30/30 s 500+/1:1-2 2 x (2 x 20"/20" 200+/1:1-2 Fokus komma lika långt på varje drag och kraft direkt i draget
	Fm		Aerob Power	Löpning	3set 4 x 90/30 s (HI) vila 4 min mellan
	Em		Aerob Uth (L)	K1	12 + 6 + 10 + 5 + 8 + 4 + 6 + 3 + 4 + 2 min (2) Vila 2 min på intervaller 7-12 och 1 min 1-6 Fokus på att ha en bra rytm som känns både kraftfull och avslappnad
Tis	Fm	Besättning	Tolerans	Paddling K2/K4	5 min (2) + 3 balans + 1 min dansk 3 + 2 x 1 setup + 2 x 1 min markering på upptaget 2 x 4 min 30/30 s (2/3) växla mellan hög/låg frekvens och försök sänka frekvens varje gång & behålla farten 3 x 20/40s (3+/1) komma igång 3 x 2/3 min (4/1-) BV 3 min 3 x 1/3 min (4+/1) 3 x 20 (5) start var 3 min 2 x 3/1 min (3-/1) för att spola bort och träna frisättning av laktat=borttransport av sura ämnen Fokus att ha en förspänd kropp när paddeln sätts i vattnet
	Em	K1	Aerob Uth (L)	K1	15 + 13 + 11 + 9 + 7 + 6 min (2+) Vila 2 min Bestäm två fokuspunkter själv