

	FM	EM Besättning
	<p><b>Uppvärmning:</b>  Lätt paddling 1km  2*2min (2+) markerat, vila 1 min  2*1min (3) markerat, vila 1 min,  2*30sek (4) vila 1 min  2*15 sek flyg max vila 1:45</p>	<p><b>Uppvärmning:</b>  Lätt paddling 1km  20 dubbeldrag fart 2  40 dubbeldrag fart 2+  40 dubbeldrag fart 3  20 dubbeldrag fart 4  10 dubbeldrag fart 4+  1 flygande start  1 stilla start</p>
Lördag	<p><b>Distans</b>  <b>Intervaller:</b>  4x10 min fart 2, våghängning i klunga.  Varje person i klungan ska göra ett överraskningsryck per intervall, ca 15 sek.  Sedan går ni tillbaka till fart 2 och samlar ihop klungan på ett schysst sätt.  Vila 1-2 min mellan varje, stäm av med paddlande ledare. Om en klunga kommer långt framför de andra ska den vända om och möta upp de andra.</p>	<p><b>Intervaller:</b>  4x2 min teknikövningar, 1 min vila mellan varje</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dutta handen mot örat på var 3:e drag</li> <li>2. Enarmsdrag, 10 per sida växelvis</li> <li>3. Dutta bladet på skrovet på var 3:e drag</li> <li>4. Paddla en person i taget växelvis</li> <li>5. Prova att blunda växelvis</li> </ol> <p>4x2 min (15 sek max, 45 sek 2+, 60 sek 3+) 1 min vila mellan varje</p>
Söndag	<p><b>Tröskel</b>  <b>Intervaller:</b>  5x4 min (3), sista 15 sek (4); Vila 1 min mellan varje</p>	<p><b>Intervaller:</b>  4x2 min Teknikövningar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roter överkroppen med skaftet framför kroppen på var 3:e drag</li> <li>2. Starta med 10 enarmsdrag på ena sidan och minska ner med 1 efterhand: 10, 9, 8 osv.</li> <li>3. Markera 3 sekunder på var 10:e, 7:e, 5:e, 3:e och varje drag. Upprepa ca 4 gånger innan ni byter till färre drag.</li> <li>4. "Rock the boat": dra bladet framåt och bakåt på samma sida utan att lyfta det från vattnet. Se om ni kan ligga kvar på samma ställe utan att åka framåt eller rotera.</li> <li>5. Paddla 20 drag med överdrivet höga armar, släpp ner och gör 20 vanliga drag. Upprepa</li> </ol> <p><b>Intervaller:</b>  5, 4, 3, 2, 1 min. Stegrande fart från 2 upp till 4+. 2 min aktiv vila mellan varje.</p>
Måndag	<p><b>Mullsjö Duathlon</b>  2-4 varv av paddling och löpning växelvis</p>	<p><b>Intervaller:</b>  5x2 min Valfria Teknikövningar  30 min lugn distans med 60 i frekvens</p>
Tisdag	<p><b>Intervaller:</b>  3x2 min valfria teknikövningar  5 + 4 + 3 + 1 min (2/2+/3/3+), 2 min vila mellan samtliga intervaller</p>	<p><b>Intervaller:</b>  3x2 min valfria teknikövningar  6x90 sek 3+</p>