MULLSJÖ 2025 JUNIOR

	Tid	Kanot	Kvalité	Aktivitet	Pass
Lör		Besättning	Tolerans	Paddling K2/K4	5 min (2) + 3 balans 1/1 + 2 min armbågen över knäet(latsen vrids runt) + 2 x 1/1 setup
	Fm				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 förspännd kropp när paddeln sätts i vattnet, arbeta med hela kroppen
	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	K1/K2/K4	Aerob Uth (L)	K1	5 min (2) + 3 balans 1/1 + 2 min armbågen över knäet(latsen vrids runt) + 2 x 1/1 setup Med så låg frekvens som möjligt kraftfullt, avslappnat o rytmiskt innan det blir trögt: (i2/i2+)10 x 60"/30" + 8 x 70"/20" + 6 x 90"/30" + 4 x 120"/30"+ 2 x 3'/1'- BV 3'
Sön	Fm	Besättning	Snabbhet	Paddling K2/K4	5 min (2) + 3 balans 1/1 + 2 min armbågen över knäet(latsen vrids runt) + 2 x 1/1 setup 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 30/1.30 (4/2) + 2 x 20/1.40 (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/K2/K4	Aerob Uth (T)		5 min (2) + 3 balans 1/1 + 2 min armbågen över knäet(latsen vrids runt) + 2 x 1/1 setup 3-4 x (4 x 90"/30")/3' + efter varje omgång 2 fly 15./1.45 (4+/1) Med så låg frekvens som möjligt kraftfullt, avslappnat o rytmiskt innan det blir trögt , hitta bra grepp i vattnet, 2 hundradelar, varja drag räknas Fokus på 2 hundradelarna/hävstång och en bra rytm som känns både kraftfull och avslappnad
Mån	Fm	Besättning	Tävlingslikt	Paddling K2/K4	5 min (2) + 3 balans 1/1 + 2 min armbågen över knäet(latsen vrids runt) + 2 x 1/1 setup 2 x 4 min 30/30 s (2/3) växla mellan hög/låg frekvens och försök sänka frekvens varje gång & behålla farten Flygande: 2 x (2 x 40/20 s 1000+/I:1-2), BV 4 min 2 x (2 x 30/30 s 500+/I:1-2 Få intervaller för att kunna hålla en hög fart 2 x (2 x 20''/40'' 200+/I:1-2 Fokus komma lika långt på varje drag och kraft direkt i draget
	Fm		Aerob Uth (T)	Löpning	40-50 min distans (2)
	Em	K1	Aerob Uth (L)	K1	4-5 x (6/2 + 4/1 + 2/1) (2+) eller 2 x 10 x 2´/30 varann 2 tröskel och varann fart 2, BV 4 min
Tis	Fm	Besättning	Aerob Uth (T)	Paddling K2/K4	5 min (2) + 3 balans 1/1 + 2 min armbågen över knäet(latsen vrids runt) + 2 x 1/1 setup 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, låg frekvens, 2 hundradelar och få hävstång
	Em	K1	Aerob Uth (L)	K1	3 + 3 x 10 min Växeldra och när man drar kör fart (3-3+)/Vila 2 min 2 fly 15/1.45 s (4+/1) efter 3 o 6 intervaller Växeldra 4 o 4, byta position Bestäm två två saker att fokusera på själv