	Morgon	Förmiddag	Eftermiddag	Kväll
fredag	Uppvärmning på land sköts av aktuella ledare, uppvärmningen på vattnet står med i respektive paddelpass.		Samling i Mullsjö	
lördag	Gemensam uppvärmning inomhus med 15min kroppsstyrka och funktionell rörlighet. Gemensam jogg 15min på området kika runt hur det ser ut, kör gärna följa John etc.	Paddling K1 utforska paddelvattnet, fartlek, pärlbandet, backtävling, kort stafett 40-60min på vattnet	Paddling K2 eller K4 4min(1) 4min (60/60/60/60)@(2/2+/3/4) 4*70/20(3/1) 4*60/30(3/1) 4*40/20(3+/1) 4*20/40(4/1) vila 2min mellan seten	
söndag	K1 5min (1) 12-6-10-5-8-4-6-3-4-2 min (2) ha kul och utmana er själva, bra med våghäng		Besättning 3min (1) 4min (60/60/60/60)@(2/2+/3/3+) 5st 10/50 (5/1), 2*3min (2) 5st 10/50 (5/1) 2*3min (2), 5 stilla starter a 20drag start varannan minut 2*3min (2)	Yoga/rörlighet 30min
måndag	Uppvärmning inomhus med bålinkoppling och kroppsstyrka	Egen uppvärmning på vattnet 10-15min Kombopass paddling + löpning 3 varv Paddling 2km, löpning 1 km, Uppvärmning 4min(2) 2min (3) 20sek (4) 20 drag (5)	K2 5min (1) 3 set 4',3',2',1' vila 1 min 4,3(3)2,1(3+) 1min vila, 3min mellan seten	
tisdag	K1 5min(1) 4*15min fart 2 med våghäng i grupper med 4, den som dragit klart gör ett maxryck och då trycker alla på för att inta nya positioner.		K4 På vattnet 4min(1) 3min(2) 2min (3) 1min (3+) 30sek (4) 1min vila. 4*20/40 (4/1), 4min 20/20 (4/1), 4min 20/1,40 (4/1) 3min vila mellan seten 2*3min (2+)	Hemresa