

Träningsförråd

Tröskel

1-2-3-4-5-4-3-2-1-2-3-4 / 3 vila 1 min
6-4-2-1-2-4-6 / 3 X 2 1 min vila 2 mellan rep
3X2500m + 2 X 1000m /3 2 min vila
10 X 2 /3 + 5 X 1 /4 + 3 X 3 /3+
4 X 8 + 2 X 4 + 2 X 2 /3 2 min vila mellan 8min 1 min resten
12 + 8 + 4 + 2 + 4 + 8 + 12 2min vila 12 och 8 1min resten
5 X 1000m + 5 X 500m /3
4 X 2500m /3
8 + 6 + 4 + 2 + 1 + 2 + 4 + 6 + 8 /3 2min vila 8 1min resten

OBS aldrig mer än 3 tröskel pass (vid tung vecka) i rad. Vid 2 olika pass/dag tag tröskel som sista pass. Vid tröskel körning bör effektiva tiden minst vara 40minuter.

Distans

Distans 45-60min /2
Distans 5km /2 + 2X 2500/3
Distans med fartökning 15 sek var 5' min 2/4 tempo minst 1 timme
Distans med fartlek 2/4 (följa john)
Långdistans minst NM sträckan /2

Vid distansträning drick inte oftare en var 30e' minut.
Fokusera på tekniken och låt rotationen gärna överdriva lite.

Lopp

2 X 500m + 2 X 200m + 2 X 100m /4+ Distans 25-30 min /2
3 X 500m + 3 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2
Ön runt + 2 X 500m /4
2 X 1000m + 2 X 500m + 2 X 200m /4 + Distans 25-30 min /2

Vila 2-3 min mellan loppnen drick och var fräsch mellan varje start.
Ligg inte still och vila paddla lätt

Styrka

Starter 20st flygande + 10st stillastående + 30 min distans med resistans
Resistans 5 X 300m /4+ + 3 X 1000 m /4
Stafetter 4-5 starter 200m + 4-5 starter 50m /4+

Var riktigt uppvärmd innan start gärna 15-20min löpning och 3-4 km distans innan första start
Vid uppvärmning och nedvarvning kör utan resistans

Intervaller

10st 30-30 /3 + 10st 15-15 /4 + 10st 30-30 /3+
10 st 70-20 /4+ X 3 + 3st 200m /4+
10 st 70-20 + X 2 /3 + 10st 15-15 X 2 /4 + distans 25-30min /2
10st 70-20 X 3 /4 + 3st 200m /4+
1-1-1 vila 1-2-3 X 4 /4+

Vila 1-2 min mellan setten