



ØKTPLAN Power Lagbåt 1

TRENER		
HVA 8 x 60"/60" – 80 frekvens 8 x 45"/75" – 90 frekvens 8 x 30"/90" – 100 frekvens	HVOR Vannet	HVEM Ungdomspadlere og eldre
NÅR/TIDSROM 80-90 min	UTSTYR Utøver: Kajakk, åre, klokke Trener: Klokke, frekvensmåler	MÅL Teknikk, lagbåt, power, utholdenhet, og frekvensstyring

TID	ØVELSE / HVA	ORGANISERING / HVORDAN	HUSK/HVORFOR
10 min	INNLEDNING Forberede utstyr Oppvarming på land Forklare økt til utøvere		Se tabell i bunn for hjelp til forklaring av frekvensstyring
15 min	HOVEDDEL Oppvarming på vannet	ØKTFORKLARING: Økten krever at utøverne har fokus på flere forskjellige arbeidsoppgaver og er nyttig for å forbedre både utholdenhet , teknikk , power og bevissthet rundt frekvens .	Gi utøverne tilbakemelding på frekvens, både om de treffer riktig eller trenger å justere
5 min	Repetere forklaring av økt til utøvere Synkronisere klokker	Økten passer bra å kjøre i lagbåt da draglengdene ikke er for lange det er ofte pause for hyppig tilbakemelding på teknikk ol.	På denne måten blir utøverne mer bevisst på hva som er riktig frekvens og kan sammenligne hvordan de gjennomfører økten fra gang til gang.
50 min	Gjennomføre økt	Økten gjennomføres som 3 serier på 8 intervaller, med synkende lengde på intervallene og stigende lengde på pausene i mellom	Det er også slingringsrom på frekvensen, men unngå å ligg mer enn et par padletak under/over målfrekvensen. På grunn av utformingen av

		<p>intervallene og frekvens.</p> <p>Det er om å holde jevn, høy fart gjennom seriene, innenfor de frekvensområdene som er satt.</p> <p>Serierpause på 3-6 minutter.</p>	<p>Økten er det ofte mulighet å gi teknisk tilbakemelding til utøverne i pausen mellom intervallene, men mulighet for utøverne å gjøre justeringer under neste intervall med rask tilbakemelding.</p>
<p>10 min</p> <p>5 min</p>	<p>AVSLUTNING</p> <p>Utpadling</p> <p>Ta hånd om utstyr</p>		
<p>5 min</p>	<p>EVALUERING AV ØKTA</p> <p>Hvordan opplevde utøverne økten?</p> <p>Hvordan var det å styre intensiteten etter frekvensen?</p> <p>Hvordan var økningen i fart i forhold til økningen i frekvens?</p>	<p>Ta gjerne evalueringen i fellesskap så utøverne sammen i gruppen får reflektert over gjennomføringen av økten</p>	<p>Behersket utøverne å telle/treffe frekvensen og styre intensiteten deretter?</p> <p>Sto økningen i fart i stil til økningen i frekvens når intervallengdene ble kortere?</p>

HJELPETABELL FOR TELLING AV FREKVENNS PÅ VANNET

Frekvens	Hvor lenge man taller i sekunder	Antall doble tak man vil telle
60	20	10
65 (64)	15	8
70 (72)	15	9
80	15	10
90	20	15
100	30	25

