# Forslag til treningsprogrammer

## Forslag til treningprogram U12:

For dette alderstrinnet er lek og mestring hovedfokus. Målet er å stimulere til glede og gode opplevelser i kajakken. Et klassisk treningsprogram er derfor ikke anbefalt for dette trinnet.

Det kan være utfordrende å finne på leker som involverer kajakk. Marita Lindtner har laget heftet «padlegøy» som ligger som vedlegg 2 til dette utviklingstrappen. Her finner man 50 leker som kan gjennomføres med og rundt kajakk.

## Forslag til treningsprogram U14:

Periode 1: Høst

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Padling:10 x 70/20 +10 x 40/20+ løping | Padling:2 x 1000m2 x 750m2 x 500m2 x 250m | Løp:+ styrke 1 | Regulerende eller valgfri trening | Padling:8 x 500m/2-3min pauseta tid | Løp+ styrke 1 |

Periode 2 Vinter

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Løp30-40min med innlagte intervaller. Ski: 60min fartlekPadlemaskin: 8x2min/1min med fokus på teknikk | Styrke 1 | Padlemaskin: 8x70’’/20’’ +8x40’’/20 | Styrke 1 Regulerende eller valgfri trening | Løp/ski: bakkeløp ca 15-20 min intervaller Magnar/padlemaskin:20-25 min intervall | Løp/ski/ svømming  |

Periode 3: Vår

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Padling:10 x 70/20 +10 x 40/20styrke 1: | Padling:2 x 1000m2 x 750m2 x 500m2 x 250mLøp | Padling Sprinttrening + styrke 1 | Padling 3 x 4 x 20 ́/40 ́ + 3 x3 ́+2 ́+1 ́  | Padling:8 x 500m/2-3min pauseta tid Løp: | Padling: sprinttrening + styrke 1 |

Periode 4: Sommer

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Padling:3 x 3’+ 4 x 2’’ + 5 x 1’’styrke 1: | Padling:Treningstevne 200m+500m +langløp Løp: | Padling: 3 x 3min +10 x max starter a ca 15 sek +3 x 2min  | Padling: 4 x 3-2-1/1’ styrke 1 | Padling:4 x500m + 4 x 200m Løp | Padling: 5 x 5’ kort int Styrke 1  |

## Forslag til treningsprogram U16:

Periode 1: Høst

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|   |  |  |  |  | Padling:6-8 x 500m/3min hvilebest gjennomsnittstid | Padling:2 x 10 x 70/20 |
|  | Padling:3 x 4-3-2-1/1 Styrke 1 | Padling:6 -4-2/1’ x 3-4 serier Løp: 20-30 min jogging | Padling:4 x 8 x 40/20 3min seriepause Styrke 1 | Padling:4 x 2min + 10 x 15 tak max kraft +2 x 4min løp:5 x 3min/1min | Styrke 2 | Fri eller regulerende trening, løping |

Periode 2 Vinter

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri |  |  |  |  | Ski/løping | Ski/løping |
|  | Pm/m/h\*15 min pr stasjonStyrke: 1 | Padling: 10x70’’/20’’ + 10x40’’/20+10-15 min magarLøp: 20-30 min jogg | padling:4x2/30’’8x\*60’’/30’’Lett, fokus på teknikk+ 20 min magnar | Padling: 4x2\*/30’’ 4x4 30’’/30’’20 min helga | Pm/m/h\*10-15min pr stasjon | Styrke: 4 |

\*padlemaskin/magnar/helga

Periode 3 Vår

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Padling:4x2/1, lett6x1/1, middels8x30/30, middels2 minutter seriepause+ styrke 1 | Padling: 8 x 3/1, lettLøp:30 minutter løp, med 6-8 20sek spurter |  Padling: 5 x 50m. 2´pause. + 4 x 200m. 5´ pause Mage/rygg-øvelser; 8-10 øvlser, 30 minutter | Padling:3 serier 5 x 15/45, 2 min mellom seriene2 minutter rolig padling5 x 20sek, start hvert 2. minutt+styrke 1 | Løp/ski:Padling hvis isfritt | Løp/ski:Padling hvis isfritt3x2000m |
|  |  |  |  |  | Padling: 4x2’/30’’ oppvarming6x4’ 2’/2’ lett/middels1 min pause | Styrke 4 |

Periode 4: Sommer

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Padling: 6 x 400m + 100m (I-4, I6). 4´pause.+ styrke 1 | Padling: 8x 4´. 1´pause Lett + 30 min jogg | Padling: 12 x 150m, 2-3 min pause500m-fart+ styrke 1 | Padling: 8 x 3/1, lett, variernde frekvens; 60-100+20-30 min jogg | Padling:oppvarming2x3’,2’,1’,30’’3x500m Lang pause4x2min utpadling | Padling: 10-12km padling, rolig tempo, fokus på teknikk |
|  |  |  |  |  | Padling: 40-60min Fartlek | Styrke 1 |

## Forslag til treningsprogram U18:

Periode 1: Høst

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|  70 min i2 |  | Padling: 12x4/1 i3+ 20 min mage/rygg |  | Padling:4 x 8 x 40/20 3min seriepause |  Padling:4x2000m  |  |
| Padling:10x150m + løping 30-40 min | Padling:70 min i1-2+Styrke 1 | Padling:6 -4-2/1’ x 3-4 serier i1-2 Løp: 20-30 min jogging | Padling 60-70 min i1-2Styrke 1 | Padling:4 x 2min + 10 x 15 tak flying start +2 x 4min løp:5 x 3min/1min | Padling: 40-50 min fartlek +Styrke 2 | Fri eller regulerende trening,  |

Periode 2 Vinter padlemaskin

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Padlemaskin: 2 x (2000m + 1000m + 500) m (I-3, I-4, I5). (2´/3´/4´ pause)+ 20 min mage/rygg |  | Padlemaskin: 15x250m 90 sek pause+ 20 min magnar |  | Padlemaskin: 10x70’’/20’’ + 10x40’’/20+20 min helga | Ski/løping bakkeløp |  |
| 60 min løp/ski/ svømmingStyrke: 1 | Pm/m/h\*20 min pr stasjon+ 30 min jogg | Løp: 40-50 min jogg + styrke 1 | Padlemaskin:4x2/30’’8x\*60’’/30’’Lett, fokus på teknikk+ 20 min magnar | Padlemaskin: 4x2\*/30’’ 4x4 30’’/30’’20 min helga | Padlemaskin:40 min i1-2+Styrke: 4 |  |

\*padlemaskin/magnar/helga

Periode 2 Vinter langrenn

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Ski/løp/svøm: 75 min i3 |  | Ski/løp/svøm: 4x2’/30’’ i28x3/1’ i44x2’/30’’ i1-2 |  | padlemaskn: 10x70’’/20’’ + 10x40’’/20+20 min helga | Ski/løpingbakkeløp | Ski/løping 120-150 min i1-2 |
| Padlemaskin:40-50 min i1-2+Styrke: 1 | Pm/m/h\*20 min pr stasjon | padlemaskin: 40-50 min i1-2 + styrke 1 | Padlemaskin:4x2/30’’8x\*60’’/30’’Lett, fokus på teknikk+ 20 min magnar | Magnar/helga60 min | Padlemaskin:40 min i1-2+Styrke: 4 |  |

\*padlemaskin/magnar/helga

Periode 3 Vår

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Padling:4x2/1, lett6x1/1, middels8x30/30, middels2 minutter seriepause+ styrke 1 | Padling: 8 x 3/1, lettLøp:30 minutter løp, med 6-8 20sek spurter |  Padling: 5 x 50m. 2´pause. + 4 x 200m. 5´ pause Mage/rygg-øvelser; 8-10 øvlser, 30 minutter | Padling:3 serier 5 x 15/45, 2 min mellom seriene2 minutter rolig padling5 x 20sek, start hvert 2. minutt+styrke 1 | Løp/ski:Padling hvis isfritt | Løp/ski:Padling hvis isfritt3x2000m |
|  |  |  |  |  | Padling: 4x2’/30’’ oppvarming6x4’ 2’/2’ lett/middels1 min pause | Styrke 4 |

Periode 4: Sommer

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Padling: 6 x 400m + 100m (I-4, I6). 4´pause.+ styrke 1 | Padling: 8x 4´. 1´pause Lett + 30 min jogg | Padling: 12 x 150m, 2-3 min pause500m-fart+ styrke 1 | Padling: 8 x 3/1, lett, variernde frekvens; 60-100+20-30 min jogg | Padling:oppvarming2x3’,2’,1’,30’’3x500m Lang pause4x2min utpadling | Padling: 10-12km padling, rolig tempo, fokus på teknikk |
|  |  |  |  |  | Padling: 40-60min Fartlek | Styrke 1 |