



ØKTPLAN Terskel Power 1

TRENER		
HVA 2 x 3 x 4'/1000m	HVOR Vannet	HVEM Ungdomspadlere og eldre
NÅR/TIDSRØM 75-95 min	UTSTYR Utøver: Kajakk, åre, klokke Trener: Klokke, frekvensmåler	MÅL Teknikk, terskel, utholdenhet, power 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 kan både padles på bane eller gjennomføres med hjelp av stoppeklokke.	Gi utøverne tilbakemelding på frekvens, både om de treffer riktig eller trenger å justere
5 min	Repetere forklaring av økt til utøvere Synkronisere klokker	Den krever at utøverne har fokus på flere forskjellige arbeidsoppgaver og er nyttig for å forbedre både aerob kapasitet, teknikk, power og bevissthet rundt frekvens .	Noter frekvenser og total- og splittider På denne måten blir utøverne mer bevisst på hva som er riktig frekvens og kan sammenligne hvordan de gjennomfører økten fra gang til gang
45 min	Gjennomføre økt	Intervallet det er snakk om kan gjennomføres som enten en 4-minutter eller en 1000m. Det er vanlig at økten gjennomføres som en serie på 2 x 3 x 4'/1000m, med 1 eller 2 minutter pause mellom intervallene, og 3 til 6 minutter pause mellom	Det er mulig å justere fordeling av intervallet. I

		<p>seriene.</p> <p>Det som er hovedpoenget med økten er hvordan selve intervallet gjennomføres, det er nemlig delt i to og frekvensstyrt. Første halvdel av intervallet (2' eller 500m) skal padles med 65 i frekvens, med cirka terskelintensitet med hensyn til puls og fart. Andre halvdel av intervallet skal padles med 80 i frekvens, med cirka i4-intensitet med hensyn til puls og fart.</p> <p>Noen tenker kanskje at 65 og 80 i frekvens høres lavt ut for terskel- og i4-fart. Det er her poweren kommer inn. For man ønsker å komme lengst mulig på de 4 minuttene, eller fullføre 1000-meteren på kortest tid, MED de frekvensbegrensningene som er satt. Da blir utøverne nødt til å ha ekstra fokus på teknikk og power for å få det til.</p>	<p>stedet for 50/50, kan det kjøres som 3 minutt på 65 i frekvens, og 1 minutt på 80 i frekvens. Eller 750m og 250m hvis man padler på bane.</p> <p>Det er også slingringsrom på frekvensen, men unngå å ligg mer enn et par padletak under/over målfrekvensen.</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>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</p>

	Hvordan var økningen i fart i forhold til økningen i frekvens?		halvveis i intervallene?
--	--	--	--------------------------

HJELPETABELL FOR TELLING AV FREKVENNS PÅ VANNET

Frekvens	Hvor lenge man teller 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