



ØKTPLAN VO2 Power 1

TRENER		
HVA 4 x 4'/2' + 4 x 60"/60" + 4'/2' 4 x 45"/60" + 4'/2' 4 x 30"/60" + 4'/2' 4 x 15"/60" + 4'/2'	HVOR Vannet	HVEM Ungdomspadlere og eldre
NÅR/TIDSROM 85-90 min	UTSTYR Utøver: Kajak, åre, klokke Trener: Klokke, frekvensmåler	MÅL Teknikk, VO2, 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 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		På denne måten blir utøverne mer bevisst på hva som er riktig frekvens og kan sammenligne hvordan de gjennomfører økten fra gang til gang.
55 min	Gjennomføre økt	Økten gjennomføres som serier med 4 kortintervaller etterfulgt av en steady 4-minutter, i tillegg til å starte med en steady 4-minutter. Pausen mellom kortintervallene er alltid 1 minutt, mens selve	Det er også slingeringsrom på frekvensen, men unngå å ligg mer enn et par padletak under/over målfrekvensen.

		<p>intervallene kortes ned med 15 sekund for hver omgang. Etter de steady 4-minutterne er det 2 minutt pause.</p> <p>De steady 4-minutterne skal gå på i2-i3 intensitet. Frekvensen skal var <i>lav</i>, Men pulsen kan stige litt ettersom man akkurat har kjørt 4 hard kortintervaller.</p> <p>Seriene med kortintervaller kortest som sagt ned med 15 sekund for hver serie, samtidig som frekvensen øker. Her er det fokus på power og effektive tak, så selv om frekvensen ikke er høy så skal kraften og dermed farten være det.</p> <p>Frekvenser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60": 75 - 45": 85 - 30": 95 - 15": 120 	
10 min	AVSLUTNING Utpadling		
5 min	Ta hånd om utstyr		
5 min	EVALUERING AV ØKTA Hvordan opplevde utøverne økten? Hvordan var det å styre intensiteten etter frekvensen? Hvordan var økningen	Ta gjerne evalueringen i fellesskap så utøverne sammen i gruppen får reflektert over gjennomføringen av økten	Behersket utøverne å telle/treffe frekvensen og styre intensiteten deretter? Sto økningen i fart i stil til økningen i frekvens når kortintervallene ble kortere?

	i fart i forhold til økningen i frekvens?		
--	--	--	--

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