



## ØKTPLAN VO2 Power 2

TRENER		
HVA 3-6 serier 2'/1' + 1'/1' + 2'/1' + 1'/4'	HVOR Vannet	HVEM Ungdomspadlere og eldre
NÅR/TIDSRUM 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	<b>INNLEDNING</b> Forberede utstyr Oppvarming på land Forklare økt til utøvere		Se tabell i bunn for hjelp til forklaring av frekvensstyring
15 min 5 min 55 min	<b>HOVEDDEL</b> Oppvarming på vannet Repetere forklaring av økt til utøvere Synkronisere klokker Gjennomføre økt	ØKTFORKLARING:  Økten krever at utøverne har fokus på flere forskjellige arbeidsoppgaver og er nyttig for å forbedre både <b>utholdenhet, teknikk, power</b> og bevissthet rundt <b>frekvens</b> .  Økten gjennomføres som 3 til 6 (avhengig alder, nivå, dagsform, mm.) serier med to 1-minuttere og to 2-minuttere  Det er ett minutt pause mellom intervallene, med unntak av siste 1-minuttere, da det er 4 minutt seriepause.  Denne økten er frekvensstyrt	Gi utøverne tilbakemelding på frekvens, både om de treffer riktig eller trenger å justere  På denne måten blir utøverne mer bevisst på hva som er riktig frekvens og kan sammenligne hvordan de gjennomfører økten fra gang til gang.  Det er også slingeringsrom på frekvensen, men unngå å ligg mer enn et par padletak under/over målfrekvensen.

		<p>med 70 i frekvens på 2-minutterne og 85 i frekvens på 1-minutterne.</p> <p>Intensiteten på 2-minutterne, med hensyn til puls og fart, skal være over i3.</p> <p>Intensiteten på 1-minutterne, med hensyn til puls og fart, skal være over i4.</p> <p>Utøverne bør ha et mål om å padle med jevn høy fart gjennom seriene og økten, i henhold til de frekvenser som er satt.</p>	
10 min	<b>AVSLUTNING</b> Utpadling		
5 min	Ta hånd om utstyr		
5 min	<b>EVALUERING AV ØKTA</b> <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 mellom 1- og 2-minutterne?</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

85 (84)	30	21
90	20	15