# 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 1000m  2 x 750m  2 x 500m  2 x 250m | Løp:  + styrke 1 | Regulerende eller valgfri trening | Padling:  8 x 500m/2-3min pause  ta tid | Løp  + styrke 1 |

Periode 2 Vinter

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Fri | Løp30-40min med innlagte intervaller.  Ski: 60min fartlek  Padlemaskin: 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 40/20  styrke 1: | Padling:  2 x 1000m  2 x 750m  2 x 500m  2 x 250m  Løp | Padling  Sprinttrening + styrke 1 | Padling 3 x 4 x 20 ́/40 ́ + 3 x3 ́+2 ́+1 ́ | Padling:  8 x 500m/2-3min pause  ta 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 hvile  best 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 stasjon  Styrke: 1 | Padling:  10x70’’/20’’ + 10x40’’/20  +10-15 min magar  Løp: 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, lett 6x1/1, middels 8x30/30, middels 2 minutter seriepause  + styrke 1 | Padling:  8 x 3/1, lett  Løp:  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 seriene 2 minutter rolig padling 5 x 20sek, start hvert 2. minutt  +styrke 1 | Løp/ski:  Padling hvis isfritt | Løp/ski:  Padling hvis isfritt  3x2000m |
|  |  |  |  |  | Padling:  4x2’/30’’ oppvarming  6x4’ 2’/2’ lett/middels  1 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 pause  500m-fart  + styrke 1 | Padling:  8 x 3/1, lett, variernde frekvens; 60-100  +  20-30 min jogg | Padling:  oppvarming  2x3’,2’,1’,30’’  3x500m  Lang pause  4x2min 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 i1-2  Styrke 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/ svømming  Styrke: 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’’ i2  8x3/1’ i4  4x2’/30’’ i1-2 |  | padlemaskn:  10x70’’/20’’ + 10x40’’/20  +20 min helga | Ski/løping  bakkeløp | 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/helga  60 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, lett 6x1/1, middels 8x30/30, middels 2 minutter seriepause  + styrke 1 | Padling:  8 x 3/1, lett  Løp:  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 seriene 2 minutter rolig padling 5 x 20sek, start hvert 2. minutt  +styrke 1 | Løp/ski:  Padling hvis isfritt | Løp/ski:  Padling hvis isfritt  3x2000m |
|  |  |  |  |  | Padling:  4x2’/30’’ oppvarming  6x4’ 2’/2’ lett/middels  1 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 pause  500m-fart  + styrke 1 | Padling:  8 x 3/1, lett, variernde frekvens; 60-100  +  20-30 min jogg | Padling:  oppvarming  2x3’,2’,1’,30’’  3x500m  Lang pause  4x2min utpadling | Padling: 10-12km padling, rolig tempo, fokus på teknikk |
|  |  |  |  |  | Padling:  40-60min  Fartlek | Styrke 1 |