



ØKTPLAN Racepace Power 1

TRENER		
HVA 3 x 3 x 2'/500m	HVOR Vannet	HVEM Ungdomspadlere og eldre
NÅR/TIDSRØM 75-95 min	UTSTYR Utøver: Kajakk, åre, klokke Trener: Klokke, frekvensmåler	MÅL Teknikk, VO2, racepace, 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
45 min	Gjennomføre økt	Intervallet det er snakk om kan gjennomføres som enten en 2-minutter eller en 500m. Det er vanlig at økten gjennomføres som en serie på 3 x 3 x 2'/500m, med 1 minutt pause mellom intervallene, og 6 til 10 minutter pause mellom	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 slingringsrom på

		<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 (1' eller 250m) skal padles med 75 i frekvens, over terskelintensitet med hensyn til puls og fart. Andre halvdel av intervallet skal padles med 90 i frekvens, over i4-intensitet med hensyn til puls og fart.</p> <p>Noen tenker kanskje at 75 og 90 i frekvens høres lavt ut for de nevnte intensitetene. Det er her poweren kommer inn. For man ønsker å komme lengst mulig på de 2 minuttene, eller fullføre 500-meteren på kortest tid, MED de frekvens-begrensningene som er satt. Da blir utøverne nødt til å ha ekstra fokus på teknikk og power for å få det til.</p>	<p>frekvensen, men unngå å ligge mer enn et par padletak under/over målfrekvensen.</p> <p>Er man en stor gruppe utøvere som kan deles inn i undergrupper på 3 og 3, kan det være hensiktsmessig for utøverne å bytte mellom å trekke gruppe og å henge på bølge. I gruppene på 3 kan da hver og en få lov til å ligge i front på én intervall hver serie, mens man henger på de andre. Her er det viktig for de som ligger på bølge å holde seg til frekvensene som er satt, og ikke legge seg i en lettere rytme bare fordi man ligger på bølgen til noen.</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?		<p>halvveis i intervallene?</p> <p>Tommelfingerregel er at snittiden skal cirka være 10 sekund saktere enn det man ønsker å padle på én K1 500m maks.</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
90	20	15