

ROING BÅT: M2X Olaf Tufte og Kjetil Borch								1.mesosyklus			Restitusjon	2.mesc	
								Uke 22	Uke 23	Uke 24	Uke 25	Uke 26	Uke 27
								10 uker til OL. Fokus på aerob kapasitet, lange økter, 2 økter på I-3 og 1 økt på I-4/uke. Totalt 10 røkter/uke. Fokus på generell maks styrke, 2 økter/uke, vedlikeholde hurtighet med 2 økter/uke. I uke 24 en økt med I3 og en økt med I-4.					
Ukesbelastning								Hard	Hard	Medium	Lett	Hard	Medium
Konkurranser	WC-1			EM			WC-2			Poznan WC3			
Vecka	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Fas													
Totalt omfang (tim)	14	20	22	12	14	20	12	20	20	18	6	20	20
Antal pass (exkl lopp)	10	12	12	10	9	12	10	12	13	7	6	13	13
Pass i rodd eller C2	8	10	11	10	8	12	10	10	11	6	4	11	10
Tid i båt alt C2	11	14	17	12	12	20	12	18	18	17	3	18	16
Km alt C2	120	150	180	120	150	180	120	150	170	120	50	180	170
2000 m lopp inkl oppv	0			3			3			3			
I1 (pass med inriktn)	7	4	9	4	6	6	4	3	5	3	2	6	5
I2 (pass med inriktn)	2	0	2	2	1	1	2	2	2	0	0	1	3
I3 (pass med inriktn)	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1
I4 (pass med inriktn)	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1
I5 (pass med inriktn)	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0
I6 (pass med inriktn)	0	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0
Individualisering (pass)	1	2	1	0	2	1	0	2	1	1	0	0	0
Styrka antal pass	2	1	2	0	2	1	0	2	2	1	2	2	2
I8 Snabbh antal tillfällen	2	0	1	0	1	1	0	2	2	1	2	3	3
Core antal tillfällen	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2

Arbete med grundkapaciteterna mot KA - Individbaserat



Grenspecifik uthållighet. Volym


Arbete med grundkapaciteterna mot KA. Till viss del grenspecifikt

Grenspecifik högintensiv

Mesosyklus		3.mesosyklus		
Uke 28	Uke 29	Uke 30	Uke 31	Uke 32
<p>Mer vedlikehold av aerob kapasitet med konkurransefart. Hver uke, som i Rio med ukens trening, onsdag og fredag (Rep, Semi, simulasjon onsdag og fredag). Onsdag, fredag, lørdag fri og øker aerob kapasitet med 3 økter/uke. Vedlikehold 1-2x/uke. og 9 økter i uka (ukene 26,</p>		<p>Formspissing med vedlikehold av alle egenskaper, kun 9 økter og 2 styrkeøkter per uke, konk. Simulasjon (2000 m) fredag i begge ukene. Avreise til Rio lørdag i uke 30</p>	<p>Heat søndag, Repetcharge mandag, Semi onsdag, Finale fredag</p>	

Hard	Hard	Medium/Hard	Lett/Medium	
				OL
28	29	30	31	32
20	20	16	14	12
13	13	10	8	5
11	11	9	8	5
18	18	12	12	12
160	160	140	120	120
				4
4	3	4	4	4
2	2	2	1	0
1	1	1	1	1
0	0	0	0	0
2	2	1	1	0
1	1	1	1	0
0	0	0	0	0
2	2	1	0	0
2	2	2	1	0
2	2	1	1	0

 Återhämtning  Tävling

 Träning med överskott efter höjdläger

ROWNG BOAT: M2X Olaf Tufte and Kjetil Borch								1.meso cykle			2.meso cykle				3.meso cykle				
								Week 22	Week 23	Week 24	Week 25	Week 26	Week 27	Week 28	Week 29	Week 30	Week 31	Week 32	
								10 to OG. Focus on aerobic kapcity anr race speed. Maintaince of speed and strenth. Not full super comp towards Poznan.			Altitude training in Livigno. Start off easy and exit easy. High fokus on staying healty during the hard weeks. Use 1x to keep intensety low and all high quality workouts in 2x.				Recovery weel with one hard workout on Saturday.	Tapering with maintaince of all basic kapacities. High intensity workouts in the sam days and at the same time as in Rio. Use racing warm-up routines. Travel to Rio Saturday afternoon in week 30.			Heat Saturday week 31.Semi tuesday, Finale Thursday-
Load								Medium	Hard	Medium	Lett	Hard	Hard	Lett	Hard	Medium/Hard	Lett/Medium		
Regattas	WC-1			EM			WC-2			Poznan WC3									OL
Week	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Face																			
Totalt load (hors)	14	20	22	12	14	20	12	20	20	18	6	23	23	12	20	16	14	12	
Number of workouts	10	12	12	10	9	12	10	13	13	7	4	13	13	6	13	10	8	5	
Workaots rowing or C2	8	10	11	10	8	12	10	11	11	6	3	9	9	5	11	9	8	5	
Time in boat or C2	11	14	17	12	12	20	12	15	15	15	3	15	15	9	18	12	12	12	
Km	120	150	180	120	150	180	120	144	170	120	50	180	180	110	160	140	120	120	
2000 m races and warm up	0			3			3			3								4	
Workouts in I1	7	4	9	4	6	6	4	4	5	3	2	7	7	4	3	4	4	4	
Workouts in I2	2	0	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	0	
Workouts in I3	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	0	2	2	1	1	1	1	1	
Workouts in I4	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
Workouts in I5	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	1	1	0	
Workouts in I6	0	0	0	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	
Individualixation	1	2	1	0	2	1	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
Weights - workouts	2	1	2	0	2	1	0	2	2	1	1	2	2	1	2	1	0	0	
Workouts I8	2	0	1	0	1	1	0	1	2	1	0	2	2	1	2	2	1	0	
Core - workouts	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	0	

 Training towards the work demands - individualization	 Specifik endurance - volume	 Recovery	 Regatta
 Training towards the work demands - basics and specific	 Specigic high intensity	 Somewht recovery	