ØKTPLAN



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TRENER | | |
| HVA  7. økt Grunnkurs Flattvann | HVOR | HVEM  Nybegynner barn |
| NÅR/TIDSROM  90-120 min | UTSTYR  Kajakk, åre og vest | MÅL  Styrke, hurtighet/utholdenhet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **ØVELSE / HVA** | **ORGANISERING /HVORDAN** | **HUSK/HVORFOR** |
| 10min | **INNLEDNING**  Velkommen og informasjon om dagens økt.  Hente utstyr. |  |  |
| 10min  25min  45min | **HOVEDDEL**  Oppvarmingslek på land  Sirkeltrening   * Padle en runde * 20 pushups * Padle en runde * 20 rette situps * Padle en runde * 20 spensthopp * Padle en runde * 20 skrå situps     Padle en rolig tur. | * Fotsisten * Snake * Ballonglek   La utøverne starte på ulike stasjoner. Bytt mellom padling og styrke. Distanse og øvelse kan variere med formålet med treningen. | Lett oppvarming før økta på vannet.  Trene styrke, hurtighet/utholdenhet avhengig av distanse |
| 10min | **AVSLUTNING**  Spyle av utstyret og legge alt på plass I klubbhuset. |  |  |
| 5min | **EVALUERING AV ØKTA** |  |  |