ØKTPLAN



|  |
| --- |
| TRENER |
| HVA9. økt Grunnkurs Flattvann | HVOR | HVEMNybegynner barn |
| NÅR/TIDSROM90-120 min | UTSTYRKajakk, åre og vest | MÅLTeknikk, hurtighet/utholdenhet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **ØVELSE / HVA** | **ORGANISERING /HVORDAN** | **HUSK/HVORFOR** |
| 10min | **INNLEDNING**Velkommen og informasjon om dagens økt.Hente utstyr. |  |  |
| 10min15min40min | **HOVEDDEL**Repetere teknikk som vi har lært.* Bredde
* Holde med venstre og rotere med høyre hånd
* Isett med strak arm
* Fremskyv i øyehøyde
* Tak til hoften
* Rotere

GåsegangKlokkeintervaller | På land.Alle padler på en lang rekke etter hverandre. Sistemann padler raskest mulig rett opp og legger seg fremst.For eksempel 4stk 40’’/20’’ x 2serier4stk 30’’/30’’ x 1 serie4stk 20’’/40’’ x 1 serie3min serie pauseeller6stk 60’’/30’’ x 1serier4stk 10’’/50’’ x 1 serie4stk 45’’/15’’ x 1 serie3min serie pause | Viktig at alle holder sin posisjon i rekka og padler rolig.Trene manøvrering og hurtighet/utholdenhet.Et alternativ til intervalleker.**Utøverne skal lete etter følgende følelse:**Sitte avslappet, rotere overkroppen rundt årebladet mens båten dyttes fremover. |
| 10min | **AVSLUTNING**Spyle av utstyret og legge alt på plass I klubbhuset. |  |  |
| 5min | **EVALUERING AV ØKTA** |  |  |