ØKTPLAN



|  |
| --- |
| TRENER |
| HVA7. økt Grunnkurs Flattvann | HVOR | HVEMNybegynner barn |
| NÅR/TIDSROM90-120 min | UTSTYRKajakk, åre og vest | MÅLStyrke, hurtighet/utholdenhet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **ØVELSE / HVA** | **ORGANISERING /HVORDAN** | **HUSK/HVORFOR** |
| 10min | **INNLEDNING**Velkommen og informasjon om dagens økt.Hente utstyr. |  |  |
| 10min25min45min | **HOVEDDEL**Oppvarmingslek på landSirkeltrening* 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** |  |  |