ØKTPLAN



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TRENER | | |
| HVA  9. økt Grunnkurs Flattvann | HVOR | HVEM  Nybegynner barn |
| NÅR/TIDSROM  90-120 min | UTSTYR  Kajakk, åre og vest | MÅL  Teknikk, hurtighet/utholdenhet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **ØVELSE / HVA** | **ORGANISERING /HVORDAN** | **HUSK/HVORFOR** |
| 10min | **INNLEDNING**  Velkommen og informasjon om dagens økt.  Hente utstyr. |  |  |
| 10min  15min  40min | **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   Gåsegang  Klokkeintervaller | 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 2serier  4stk 30’’/30’’ x 1 serie  4stk 20’’/40’’ x 1 serie  3min serie pause  eller  6stk 60’’/30’’ x 1serier  4stk 10’’/50’’ x 1 serie  4stk 45’’/15’’ x 1 serie  3min 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** |  |  |