

# Uppvärmningsprogram Kanotgymnasiet

## Uppvärmning land

### Jogga i ring

Rulla armar framåt bakåt

Kors steg

Indianen framåt bakåt

Hoppsasteg bakåt

Höga knän

Spark bak

Sidhopp

### Stilla tånjningar

Maja

Vädervarnen

Sidböjning

### Maqövning

Olympisk rörelse

## Uppvärmning på vattnet

1x5min fart 2

3x40/20 fart 3/2

3x20/40 fart 4/2

5x10/50 fart 5/2 ( vid maxloppsträning eller liknande)

## Nedvärmning på vattnet

Paddling lungt minst 1 km (Gäller ej vid dubbelpass Paddling/Löpning)