

Uppvärmningsprogram Kanotgymnasiet - Slalom

Uppvärmning land

Jogga

Korsteg

Indiannen framåt bakåt

Skottkärran, framåt och bakåt

Rulla ett varv - fällkniven- rulla - fällkniven.....

Individuell del

Ni gör er individuella del

Uppvärmning på vattnet

5 min fart 2 stegrande upp till fart 3

Dragövningar (5 åt varje håll)

- Kontring linkad till framdrag
- Backdrag ytterdrag
- Krysskontring

Variera med olika dragövningar!

3x20/40 fart 4/2

Tänjningar

Nacken

Biceps

Triceps

Rotation

framåt bakåt med brösttänjning

3x sprinter

Nedvärmning på vattnet

Paddling lugnt minst ner till dammen, vid pass med syra minst 20 minuter

(Gäller ej vid dubbelpass Paddling/Löpning). Inga accelerationer eller kraftiga drag under nedvärmningen.