

Period nr. 2 & 3: 1 december – 30 april, åldersinriktning: 10-12 år

PERIOD 2 & 3 1 dec-30 april	Koordination Reaktion Allmän grundträning
Inriktning	
Kanot / Ergometer	-----
Generell aerob uth	Inslag i varje pass
Generell styrka	Inslag i varje pass
Allmän träning	Inslag i varje pass
Antal paddelmil tot Snitt / v	-----
Anta pass totalt Snitt / vecka	20-60 st 1-3 st / v
Antal h totalt Snitt / vecka	20-60h 1-2 h / v

Skidpasset

Uppvärmning: Olika skid- & teknikövningar.
”Allt i ett” del: Skidcross – gör en slinga med backar, gupp, svängar mm – låt de aktiva köra stafetter, olika intervaller.
Reaktionsdel: Kör skidstarter med start i olika positioner.
Nedvärmning: Åk lugnt i 1-2 km & avsluta med skidstretch.

Kanot- & livräddningspass i simhall

Uppvärmning: Simning 200m & öva på olika simsätt.
Balansövningar: Träna olika balansövningar i kanoten (**se passbank**).
Uppstigning: Träna uppstigning 2 & 2 samt 1 & 1.
Olika dragövningar: Träna på att backa, sidtag, stödtag, svänga runt på samma plats mm.
Kanotstafetter: Kombinera simning, uppstigning & paddling i olika former.
Klädsim & livräddning: Klädsim > 50 m samt prova på att livrädda kamrat.

Gymnastikspasset

Uppvärmning: Lek – ”Ambulansen” + uppmjukning & tånjning.
”Allt i ett” del: Gör en stationsbana med styrke, kondition, balans & koordinationsinslag (**se passbank**).
Kreativ del: Ge olika uppdrag som ska lösas i grupp. Ex bygga en pyramid med hjälp av grupplemmarna osv.
Nedvärmning: Fri rörelse till lugn musik + stretching.