

Period nr 1: 1 oktober – 30 november, åldersinriktning: 10-12 år

TRÄNINGSPLAN	10-12 år
PERIOD 1 1 okt- 30 nov Inriktning	Koordination Reaktion Allmän grundträning
Kanot (antal pass), Snitt / v	-----
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	8-16 st 1-3 pass /v
Antal h totalt Snitt / vecka	8-20h 1-2,5 h / v

Skogspasset

Uppvärmning:	Djungelfotboll – fotboll ute i skogen , uppmjukning & tånjning.
Konditionsdel:	”Nudda träd” intervaller – Välj olika långa intervaller (15sek – 2min) & låt de aktiva räkna hur många olika träd de hinner nudda på intervalltiden.
Reaktionsdel:	Låt de aktiva starta i olika ställningar – sitta, ligga, stå, blunda mm – ge en startsignal & låt de aktiva löpa en kort sträcka.
Styrka, balans, motorik:	Trädklättring av olika slag.
Nedvärmning:	Lätt jogg & stretching

Simpasset

Uppvärmning:	Styrkegympa + uppmjukning & tånjning på land + simma 100m.
Konditionsdel:	

Gymnastiksalspasset

Uppvärmning:	Uppvärmningsprogram till musik.
”Allt i ett” del:	Hela havet stormar – Bygg upp en utmanade hinderbana & låt de aktiva löpa runt till musik i olika långa intervaller.
Bollek:	Spökboll (förklaring se passbank)
Nedvärmning:	Lätt jogg & stretching.
Avslappning:	Avslappning till musik