

Period nr 4: 1 maj – 15 september, åldersinriktning: 10-12 år.

| | |
|--|--|
| PERIOD 4 1 maj – 15 sep Inriktning | Kanot & vattenvana Balans & lek Allm. grundträning |
| Kanot / Ergometer | 20-40 st 1-2 st / 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 | 0-20 mil 0-1 mil |
| Anta pass totalt Snitt / vecka | 20-40 st 1-2 st / v |
| Antal h totalt Snitt / vecka | 20-40 h 1-2 h / v |

Paddelpassens innehåll

| | |
|------------------------|--|
| Uppvärmning: | På land där man lägger in lekar & allmän grundträning. |
| Balansövningar: | (se passbank) |
| Vattenvana & säkerhet: | Simning, uppstigning i kanoten, säker paddling. |
| Manöverings övningar: | Ex teknikbanaor (se passbank) |
| Reaktionsövningar: | |
| Prova olika kanotyper: | Kajak, canadensare, polokanot & besättningskanoter. |

Långfärdspasset

Paddla en långtur & stanna för fika & ev bad.