

Program & Innehåll 2020

Lördag

07.00-08.00 Frukost

8.45-11.00 Kombipass löpning/paddling

11.30-12.30: Lunch

12.30-14.30 Uppstart tränarutbildning
-Teori och diskussion kring besättningspaddling
samt genomgång av eftermiddagens pass.

15.00-17.15: Besättningspraktik på vattnet
-Vi leder och genomför eftermiddagens pass

17.30-18.30: Middag

18.30-19.30: Danny Hallmen från KG pratar om
Utvecklingstrappan.

20.00: Kvällsmål - Vi summerar dagen och blickar
mot morgondagen

Söndag

07.00-8.00: Frukost och genomgång av förmiddagen

08.45-11.00: Paddelpass

11.30-12.30: Lunch

12.30-14.30: Träningsplanering med Conny Edholm,
diskussion och frågor

14.45-16.30: Paddelpass

17.00-18.00: Middag

18.15-19.30: Atletism för grupp 1 med Hannu Vilmi,
Intruktör Träningsverket Sandagymnasiet

18.15-19.30: Paddlepower, vad är det och erfarenheter?
Johan Nilsson, Föreningsutvecklare på SKF

19.45-21.00: Atletism med Hannu grupp 2

21.00: Kvällsmål - Vi summerar dagen och blickar mot
morgondagen

Tiderna är preliminära och kan ändras.



Program & Innehåll 2020

Måndag

07.00-8.00: Frukost och genomgång av förmiddagen

08.45-11.00: Paddelpass

11.30-12.30: Lunch

12.30-14.30: Utvecklingstrappan – den röda tråden

Är den relevant?

Använder vi den?

Hur gör vi den bättre?

15.00-17.00: Paddelpass

17.30-18.30: Middag

18.30-20.00: Prehab – teori och praktik med Tomi Myrberg, överläkare på Umeå Universitet. Gummiband krävs.

20.00: Kvällsmål - Vi summerar dagen och blickar mot morgondagen

Tisdag

07.00-8.00: Frukost och genomgång av förmiddagen

08.45-11.00: Paddelpass

11.30-12.30: Lunch

12.30-14.30: Diskussionspass (fritt ämne, kom med förslag)

15.00-17.00: Paddelpass

17.00: Utcheckning

17.30: Middag

18.00: Avslutning

Tiderna är preliminära och kan ändras.

