

Träningspass kanotslalom

Paddelmärke att nå: Gul - Grön - Blå - Röd - Svart

Antal deltagare _____

Datum _____

	Övningar	Instruktion	Tid	Utvärdering
Uppvärmning				
Portteknik slätvatten				
Forsteknik				
Portteknik i fors				
Avslutning				