



# PADDLEPOWER

## - från nybörjare till kanotist på en sommar

PaddlePower är ett nybörjarkoncept som syftar till att motivera, underlätta och synliggöra utveckling hos nya kanotister samt att utgöra ett stöd för ledare. Tanken är att få fler att fortsätta paddla och att hjälpa ledare med en struktur och inspiration för att kunna variera träningen.

Fokus ligger på första säsongen där tanken är att man går "från nybörjare till kanotist på en sommar". Efter vissa nivåer erhålls armband - nivå 1 (vitt), 3 (gult) och 6 (grönt). Strukturen synliggör tydligt progressionen för den aktive, vilket inspirerar och motiverar till fortsatt träning och utveckling för att nå nästa band.

Momenten för de tre första banden - vitt, gult och grönt - är grenöverskridande och kan köras oavsett gren. Blått armband riktar sig mot sprint och maraton, men bearbetat material finns även för fors.

**PaddlePower**

**PaddlePower**

**PaddlePower**

**PaddlePower**



Välkomna att läsa mer om PaddlePower på vår hemsida.

