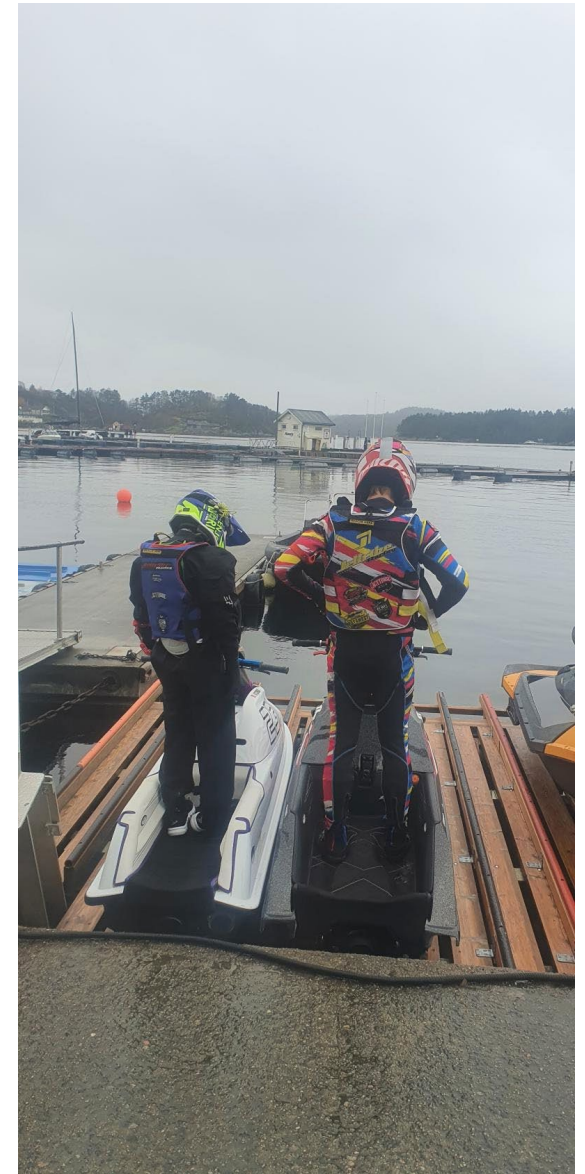


Trening med jetski



Oppvarming

- Bruk 10 min utenfor lokalet til forskjellig oppvarmingsøvelser (Lek)
- Her er det bare fantasien som setter grenser. Det viktigste er at utøverne blir varm.
- Bruk gjerne en av utøverne til å lede oppvarmingen.
- Benytt anledningen til å fortelle hva vi skal trene på i dag og rollemodell.
- Eksempel:
 - Lek med ball
 - Sisten
 - Push ups / sit ups
 - Lett joggetur med hjelm



Sjekk av personlig sikkerhetsutstyr

- Sjekk vest, ryggplate, sko og hjelmfeste
- Riktig bekledning for årstid og vær
- Fest av dødmannsnor
- Fuel cap (forhinde forurensning og maskinskade)
- Lås på lokk



Transport etappe ut til bane

- Samlet bak båten i formasjon.
- Ikke frikjøring
- Avstand mellom maskinene
- Vikeplikstregler mht seilbåter fra seilforeningen.
- Sikkerhetsleder (SL) sjekke banen klar og gir håndsignal når banen er klar og kan benyttes. Event kan grønt flagg benyttes.

Oppvarming i banen 2 runder: Slangen

- Når utøverne kjører ut på feltet, etter signal fra fremste kjører de øvelse ” slangen” som betyr at de ligger på rekke kjører **rolig**.
 - Kjøre med en arm
 - Kjøre på en fot
 - Beina oppå siden på jet
 - Slalom mellom førerne (bakerste kjører slalom fremover mellom førene)



Hesten

- Dette er aerob kondisjonstrening som er best å trene om vinteren for å bygge grunnlaget før sesongen.
- Kjører øvelse ” Hesten” 3 runder individuelt med 75 % intensitet og 2 min pause mellom heatene.
- Kjøres 4 ganger, 3 pauser, fokus på teknikk.



Flaggermus

- Hensikt: Trene koordinering, balanse
- En og en utøver kjører ut i banen, god avstand er viktig.
- Plukk ut 2 bøyer som skal rundes i blinde med så høy fart som mulig.
- Individuell øvelse, best før sesong



Gepard

- Anaerob trening, best i sesong
- Ta tiden på hver utøver i en runde, max innsats.
- Kjør 3 ganger der de individuelt skal prøve å slå sin egen tid.
- Som avslutning **kan** du kjøre et race i en runde, der den med dårligst tid starter og den med best tid avslutter. Her kan alle vinne. (Ha med en liten premie,)



Ulv

- Hensikt: Trene forbikjøring.
- 2 og 2 sammen som er på samme nivå.
- Den som er først kjører kontrollert og forutsigbart i 70 % fart.
- Den som er bak ser etter åpninger til å komme forbi.
- Så bytter man roller.



Tiger

- Hensikt : Å flytte grenser.
- Plukk ut 2 bøyer som utøverne skal prøve å runde med full gass.
- De fleste vil falle, men det er ok.



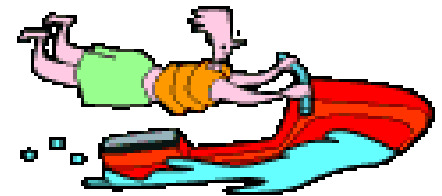
Flamingo

- Hensikt: Balanse, styrke
- Utøverne kjører en runde på hvert ben.
- Kjører max 70 %



Start trening

- Hensikt: Kommer raskt ut.
- Bør trenes i sesong.
- Bruk flagg
- Tren også på start med snor på hjelm.
- Finn egnet strand
- Avslutt med 3 runders race.



Avslutning

- Kjør forskjellige formasjoner inn til nøstet, bruk tegn.
- Alle hjelper til å få opp jettene
- Bruk 5 min på uttøyning, for å forebygge skader og unngå å bli stiv i muskulaturen
- Debreif med fokus på mestring og måloppnåelse for den enkelte.
- Skryt av hverandre, hvem gjorde hva bra.
- NB Alle skal si ” Takk for treningen” aktivitetsleder før de går.

