

GYMTRÆNER 1 – BASIS + Hjælpetræner IG
Hermes d. 12.-13. september 2020

Tidspunkt	GymTræner 1 Basis	Lokalebehov	Tidspunkt	Hjælpetræner	Lokale
LØRDAG					
9.30-9.50	Velkomst	Hal/teorilokale			
9.50-10.50	Opsamling på motorik	Hal			
10.50-11.00	Pause				
11.00-11.15	Opsamling på anatomi, fysiologi og træning	Hal			
11.15-11.55	Opsamling på skader	Hal			
11.55-12.40	Frokost				
12.40-13.35	Trænerrollen og træningskultur (del 1)	Teorilokale			
13.35-14.35	Opvarmning (del 1)	Hal + teorilokale			
14.35-14.45	Pause				
14.45-16.00	Opvarmning (del 2)	Hal + teorilokale			
16.00-16.10	Pause				
16.10-18.10	Grundtræning	Hal (evt. 2)			
18.10-18.55	Aftensmad				
18.55-20.20	Trænerrollen og træningskultur (del 2)	Teorilokale (+ evt. hal)			
20.20-20.30	Pause				
20.30-22.00	Trænerrollen og træningskultur (del 3)	Teorilokale (+ evt. hal)			

GYMTRÆNER 1 – BASIS + Hjælpetræner IG
Hermes d. 12.-13. september 2020

Tidspunkt	GymTræner 1 Basis	Lokalebehov	Tidspunkt	Hjælpetræner	Lokale
SØNDAG					
7.45-8.30	Morgenmad				
8.30-9.00	Trænerrollen og træningskultur (del 4)	Teorilokale			
9.00-9.45	Træningsplanlægning (del 1)	Teorilokale			
9.45-10.00	Pause				
10.00-11.15	Træningsplanlægning (del 2)	Hal	10.00-11.15	Velkomst og trænerrollen	Teori
11.15-12.30	Undervisning (forberedelse til praktisk test)	Hal + spejlsal	11.15-12.45	Praktisk undervisning	Hallen
12.30-13.15	Frokost		12.45-13.30	Frokost	
13.15-14.30	Praktisk undervisning (test)	Hal + spejlsal	13.30-14.30	Træningsfaser og den gode træning (og evt. opsamling fra trænerrollen)	Teori
14.30-14.45	Pause		14.30-14.45	Pause	
14.45-15.30	Praktisk undervisning (test)	Hal + spejlsal	14.45-15.30	Gymnastik for børn	Teori
15.30-16.15	Opsamling og afrunding	Teorilokale/hal	15.30-17.15	**Praktisk undervisning med kaniner	Hal
			17.15-18.00	Opsamling, afrunding og farvel	Teori
I ALT					

Opdateret 18.03.2020

** Til denne lektion skal der bruge 6-8 kaniner, gerne blandet køn, alder og niveau.

