

## **GymTræner Hjælpetræner Program**

10.00-11.00	Velkomst og trænerrollen
11.00-12.00	Den gode træning
12.00-12.30	Træningsfaser
<b>12.30-13.00</b>	<b>Frokost (ikke i hallen)</b>
13.00-14.15	Træning
14.15-15.45	Den gode træning
15.45-17.15	Opgave
17.15-18.00	Oprydning, opsamling, afrunding

Der vil være små pauser efter behov indimellem – Formiddag og eftermiddag serveres der et mindre mellemmåltid.

Hele uddannelsen skal afvikles i hallen, hvis der er adgang til projektor og lærred (hvid væg).