

GymTræner Hjælpetræner Program

09.00-10.00	Velkomst og trænerrollen
10.00-11.00	Den gode træning
11.00-11.30	Træningsfaser
11.30-12.00	Frokost (ikke i hallen)
12.00-13.15	Træning
13.15-14.45	Den gode træning
14.45-16.15	Opgave
16.15-17.00	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).