

GYMTRÆNER 1 – BASIS

Tidspunkt	Aktivitet	Tid	Lokalebehov
Lørdag			
9.30-9.50	Velkomst	20 min.	Hal/teorilokale
9.50-10.50	Opsamling på motorik	60 min.	Hal
10.50-11.00	Pause	10 min.	
11.00-11.15	Opsamling på anatomi, fysiologi og træning	15 min.	Hal
11.15-11.55	Opsamling på skader	40 min.	Hal
11.55-12.40	Frokost	45 min.	
12.40-13.35	Trænerrollen og træningskultur (del 1)	55 min.	Teorilokale
13.35-14.35	Opvarmning (del 1)	1 time	Hal + teorilokale
14.35-14.45	Pause	10 min.	
14.45-15.45	Opvarmning (del 2)	1 time	Hal + teorilokale
15.45-15.55	Pause	10 min.	
15.55-17.55	Grundtræning	2 timer	Hal (evt. 2)
17.55-18.40	Aftensmad	45 min.	
18.40-20.05	Trænerrollen og træningskultur (del 2)	1 time 25 min.	Teorilokale (+ evt. hal)
20.05-20.15	Pause	10 min.	
20.15-21.30	Trænerrollen og træningskultur (del 3)	1 time 15 min.	Teorilokale (+ evt. hal)
Søndag			
7.30-8.15	Morgenmad	45 min.	
8.15-9.00	Trænerrollen og træningskultur (del 4)	45 min.	Teorilokale
9.00-9.45	Træningsplanlægning (del 1)	45 min.	Teorilokale
9.45-10.00	Pause	15 min.	
10.00-11.15	Træningsplanlægning (del 2)	1 time 15 min.	Hal
11.15-12.30	Forberedelse til praktisk undervisningsøvelse	1 time 15 min.	Hal (evt. 2-3)
12.30-13.15	Frokost	45 min.	
13.15-14.30	Praktisk undervisningsøvelse	1 time 15 min.	Hal (evt. 2-3)
14.30-14.45	Pause	15 min.	
14.45-15.30	Praktisk undervisningsøvelse	45 min.	Hal (evt. 2-3)
15.30-16.15	Opsamling og afrunding	45 min.	Teorilokale/hal
I ALT		16 timer 55 min. + 4 timer 5 min.	

Opdateret 15.11.2020



TEAM DANMARK