

GymTræner 1 - Trampolin

Modul 2, 1 dag

Kl. 10:00 - 10:15	Velkomst
Kl. 10:15 - 10:45	Opvarmning/grundtræning - Grp. 1,2,3 + Feedback
Kl. 10:45 - 12:15	Grundspring 5: Salto - Teknikoptimering (video + evt. gulvøvelser)
Kl. 12:15 - 13:00	Frokost
Kl. 13:00 - 13:30	Opvarmning/grundtræning - Grp. 4,5,6 + Feedback
Kl. 13:30 - 15:00	¾ forl. BO
Kl. 15:00 - 15:20	Pause m. frugt
Kl. 15:20 - 15:45	Opvarmning/grundtræning - Grp. 7,8,9 + Feedback
Kl. 15:45 - 17:15	Barani + intro til skrueteknik
Kl. 17:15 - 18:30	Træningsplanlægning - den enkelte træning
Kl. 18:30 - 19:00	Refleksionsspørgsmål, evaluering, hjemmeopgave