

GYMTRÆNER 1 - BASIS

Tidspunkt	Aktivitet	Tid	Lokalebehov
Lørdag			
9.30-9.50	Velkomst - Camilla	20 min.	Hal/teorilokale
9.50-10.50	Opsamling på motorik - Camilla	60 min.	Hal
10.50-11.00	Pause	10 min.	
11.00-11.15	Opsamling på anatomi, fysiologi og træning - Camilla	15 min.	Hal
11.15-11.55	Opsamling på skader - Camilla	40 min.	Hal
11.55-12.40	Frokost	45 min.	
12.40-13.35	Trænerrollen og træningskultur (del 1) - Camilla	55 min.	Teorilokale
13.35-14.35	Opvarmning (del 1) - Bjørk	1 time	Hal + teorilokale
14.35-14.45	Pause	10 min.	
14.45-15.45	Opvarmning (del 2) - Bjørk	1 time	Hal + teorilokale
15.45-15.55	Pause	10 min.	
15.55-17.55	Grundtræning - Bjørk	2 timer	Hal
17.55-18.40	Aftensmad	45 min.	
18.40-20.05	Trænerrollen og træningskultur (del 2) - Bjørk	1 time 25 min.	Teorilokale (+ evt. hal)
Søndag			
8.00-9.15	Trænerrollen og træningskultur (del 3) - Kamine	1 time 15 min.	
9.15-10.00	Trænerrollen og træningskultur (del 4) - Kamine	45 min.	
10.00-10.15	Pause	15 min.	
10.15-11.00	Træningsplanlægning (del 1) - Kamine	45 min.	Teorilokale
11.00-12.15	Træningsplanlægning (del 2) - Kamine	1 time 15 min.	Hal
12.15-12.45	Frokost	30 min.	
12.45-13.45	Forberedelse til praktisk undervisningsøvelse - Kamine	1 time	Hal
13.45-14.45	Praktisk undervisningsøvelse - Kamine	1 time	Hal
14.45-15.15	Opsamling og afrunding - Kamine	30 min.	Teorilokale/hal

Opdateret 27.09.2021



TEAM DANMARK