

GYMTRÆNER 1 – BASIS

Tidspunkt	Aktivitet	Tid	Lokalebehov
Lørdag			
9.00-9.20	Velkomst	20 min.	Hal/teorilokale
9.20-10.20	Opsamling på motorik	60 min.	Hal
10.20-10.30	Pause	10 min.	
10.30-10.45	Opsamling på anatomi, fysiologi og træning	15 min.	Hal
10.45-11.25	Opsamling på skader	40 min.	Hal
11.25-12.30	Trænerrollen og træningskultur (del 1)	55 min.	Teorilokale
12.30-13.30	Frokost (Inkl. Gå t/r Hedelyskolen)	60 min.	
13.30-14.30	Opvarmning (del 1)	1 time	Hal + teorilokale
14.30-14.40	Pause	10 min.	
14.40-15.40	Opvarmning (del 2)	1 time	Hal + teorilokale
15.40-15.50	Pause	10 min.	
15.50-17.50	Grundtræning	2 timer	Hal (evt. 2)
17.50	Fælles afgang mod Hedelyskolen og aftensmad		
18.00-19.00	Aftensmad - Hedelyskolen	60 min.	
19.00-20.25	Trænerrollen og træningskultur (del 2)	1 time 25 min.	Teorilokale (+ evt. hal)
20.25-21.00	Trænerrollen og træningskultur (del 3)	35 min.	Teorilokale (+ evt. hal)
21.00 – 22.00	Fælles aftenaktivitet i hallen – Alle uddannelser sammen Derefter samlet afgang til Hedelyskolen		
Søndag			
7.00-7.45	Morgenmad	45 min.	
8.00-8.15	Trænerrollen og træningskultur (del 3 – fortsat)	15 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 (Inkl. Gå t/r Hedelyskolen)	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