

Program GymTræner 2 – Træningsplanlægning og fysisk træning

23.-24. september 2023 i SG huset i Svendborg

Lørdag

9:00-10:00	Ankomst og chek-in
10:00-10:15	Introduktion til denne uddannelse v. Ole Holmskov
10:15-13:15	Aldersrelateret træning v. Oliver Bay
13:00-14:00	Frokost
14:00-17:00	Periodisering og træningsplanlægning v. Oliver Bay
17:00-17:15	Introduktion til opfølgende online supervisionsgrupper og opgaver v. Ole
17:30-18:30	Aftensmad
18:30-21:30	*Valgfag 1 - Fysiske tests i gymnastik- og hvorfor? V. Nicoline Kousgaard-Laursen
21:30-23:00	Mulighed for aftenhygge og netværk

Søndag

07:30-08:30	Morgenmad
08:30-11:30	Sportsskader – Forebyggelse og genoptræning v. Anne-Marie Madsen
11:30-12:30	Frokost
12:30-15:30	*Valgfag 2 - Smidighedstræning for børn og unge v. Charlotte Anker Petersen
15:30	Tak for denne gang

Efter den fysiske del af uddannelsen følger to online udviklingsmøder, hvor du mødes med din underviser og gruppe to gange.

1. Gang Udarbejdelse af kravs- og kapacitetsanalyse på egne gymnaster
2. Gang Udarbejdelse af træningsplan til egne gymnaster

De online udviklingsmøder kan man først tilmelde sig til, når alle forberedelse, obligatoriske moduler samt min. ét valgfrit modul er gennemført.

* De valgfrie moduler kan varieres fra sæson til sæson. Du kan enten vælge ovenstående moduler eller selv opsøge og gennemføre relevant kursus/aktivitet med formål at kompetenceudvikle dig inden for området "Træningsplanlægning og fysisk træning". GymDanmark skal godkende din aktivitet som et valgmodul, for at det kan indgå i din uddannelse. Det skal min. have en varighed af 6 timer.