



## GymTræner 2 – Træningsplanlægning og fysisk træning – Tilstedeværelsesdel Lørdag 5. oktober

Underviser: Oliver Bay

Tid	Modul
9.00 - 9.30	Ankomst
9.30 - 11.30	Aldersrelateret træning – Del 1
11.30-12.30	<i>Frokost</i>
12.30 – 13.30	Aldersrelateret træning – Del 2
13.30 - 14.00	<i>Pause</i>
14.00 - 17.15	Træningsplanlægning og periodisering
17.15-17.30	Introduktion til online opfølgning – Supervisionsgrupper og opgaver
17.30 - 18.15	<i>Aftensmad</i>
18.15 - 21.30	*Valgfag 1 – Power Træning i praksis

## Søndag 6. oktober

Underviser: Charlotte Anker Petersen

Tid	Modul
7.30 – 8.30	<i>Morgenmad</i>
8.30 – 11.30	Sportsskader – Forebyggelse og genoptræning
11.30 – 12.15	<i>Frokost</i>
12.15-15.30	*Valgfag 2 - Smidighedstræning for børn og unge (inkl. Pause)
15.30	Tak for i dag

\* 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 valgmøde, for at det kan indgå i din uddannelse. Det skal min. have en varighed af 6 timer.



Efter tilstedeværelsesdelen 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

### **GymTræner 2 - Træningsplanlægning og fysisk træning - Online del**

Link til datoer og gruppedannelse:

[Gruppetdanneelse og link - Træningsplanlægning og fysisk træning.xlsx](#)