

Træner 1, modul 2

Målet

Deltagerne arbejder på dette modul med nogle af de forskellige basale begreber indenfor den fysiske træning, således de på et senere tidspunkt kan sammensætte et komplet træningsprogram og gennemfører dette i praksis. Deltagerne arbejder primært med effektiv kommunikation og praktiske forhold om træningen og gennemfører træningspas med dette i fokus. Deltagerne afprøver forskellige AT træningsmetoder. Deltagerne arbejder med at give og modtage feedback

Tid Indhold

08:30 Morgenmad og kaffe/te

09:00 Velkommen og deltagerpræsentation

09:20 Mål præsentation + rep. af centrale elementer fra modul I

10:00 Gennemgang af opgaver fra modul 1

10:30 Introduktion til Energisystemer

Udholdenhedskapacitet

Basal træningslære(anatomi + arbejdsfysiologi)

Teorien bag AT træningen og Vo2 Max

Træningstilrettelæggelse og sæsonplanlægning + opgave

12:00 Frokost

12:45 Praktiske forhold om træningspasset(møder omklædt efter frokost).

Formidlingsøvelser. Praktisk træning på cyklen

15:15 Evaluering af formidlingsøvelser/træningsturen

16:00 Cyklens indstilling, herunder demo af skridtmåling + bike fit orientering

16:30 Opsummering af dagen + opgave frem til Træner I (modul 3)

16:45 Feedbackskema + udfyldelse + aflevering

17:00 Slut

Pris 625,00 kr. Overføres til kontonummer: 9892 – 0004683412

Spørgsmål til:

DCU Udviklingskonsulent

Bent Skov

Kelstruphøve 78

6100 Haderslev

Mail: skov_haderslev@tdcadsl.dk