

Program GymTræner 1 - Basis; Frederikshavn

Lørdag

- 10.00-12.30 Undervisning (Velkomst + Aldersrelateret træning)
- 12.30-13.30 Frokost
- 13.30-16.30 Undervisning (Fysiologi og anatomi + opfølgning på E-læring + Opvarmning)
- 16.30-17.00 Pause
- 17.00-18.30 Undervisning (Grundtræning)
- 18.30-19.30 Aftensmad
- 19.30-22.00 Undervisning (Trænerrollen og træningskultur)

Søndag

- 8.00-9.00 Morgenmad
- 9.00-12.30 Undervisning
(Træningsplanlægning + Undervisning: Didaktiske overvejelser, metoder og praksis)
- 12.30-13.00 Frokost
- 13.00-16.00 Undervisning
(Praktisk undervisning (test) + Afrunding)