



Træningsplanlægning

Tilmelding til kurset **Træningsplanlægning** er nu åben.

Som følge af en stigende efterspørgsel på kvalificerede trænere og instruktører, som kan hjælpe til både i klub- og forbundsregi kommer nu muligheden for at opnå overordnet kendskab til de basale principper inden for træningsplanlægning.

Formål og forudsætninger

Formålet med kurset er at give deltagerne en indføring i de basale principper inden for træningsplanlægning, således deltageren på sigt kan varetage en rolle som træner og instruktør. Den gode træner er ofte kendetegnet ved at have blik for både den enkelte træning og det lange seje træk. Kurset er en del af flere aktiviteter, hvor personer med interesse for styrkeløft og træning generelt, vil kunne supplere deres nuværende viden på præcis de områder, de føler behov for. Det er dog ikke en forudsætning, at man har deltaget i de foregående kurser.

Klubberne kan indstille et eller flere af deres medlemmer til at deltage i kurset Træningsplanlægning. Forudsætningen er, at vedkommende brænder for sporten og har et ønske om inden for en overskuelig fremtid at være træner eller hjælpetræner i en eller flere klubber under DSF. Derudover skal der være en lyst til at dygtiggøre sig inden for området træningsplanlægning.

Efter gennemført uddannelse udleveres bevis fra DIF på, at deltageren har gennemført kurset Træningsplanlægning

Indhold

Uddannelsen vil bestå af teori og gruppearbejde. Fokus vil dog være på den teoretiske del. Underviser vil være udviklingskonsulent Peter Andersen.

Nedenstående emner vil blive berørt i større eller mindre omfang.

Teoretiske emner:

- Begrebsafklaring
- Basal træningsplanlægning

Gruppearbejde:

- Kravsanalyse
- Kapacitetsanalyse



Undervisningsmateriale

Kurset er et SPOT-kursus fra DIF og materialet "Træningsplanlægning" vil blive anvendt.

Tid og sted

Uddannelsen afvikles lørdag d. 12/11-2016 i ER Powerlifting, Roskildevej 14, 2620 Albertslund.

Kurset kører fra 1000-1400.

Deltagergebyr

Prisen er 300,- kr.

Der serveres en sandwich og lidt at drikke i forbindelse med kurset.

Vi opfordrer klubberne til at betale for deres deltagere på kurset.

Refusion af deltagergebyret til uddannelsen

I kan benytte jer af, at jeres klub muligvis kan få refunderet nogle af omkostningerne ved at sende jer på uddannelse. Det varierer fra kommune til kommune, hvor stort tilskuddet er og nogle kommuner giver desværre intet tilskud. Tjek derfor på den enkelte kommunes hjemmeside eller kontakt kommunen direkte for at høre, hvilke muligheder I har.

Tilmelding og betaling

Der er 18 pladser på kurset. Disse fordeles efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d. 4/11-2015.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Betaling

Betaling skal finde sted samtidigt med tilmelding. Tilmelding er først gældende, når betaling er registreret.

Betaling af tilmeldingsgebyr sker ved indbetaling til forbundets konto, reg.nr. 9570 konto nr.: 6498256. Ved indbetaling påføres følgende ved enkeltmands-tilmelding "navn+træn" og ved samlet klubtilmelding "klub+antal+træn".



Program for dagen

- Kl. 10.00 Velkomst over en kop kaffe og kort gennemgang af dagens program
- Kl. 10.15 Følgende emner berøres i varierende grad:
- Begrebsafklaring
 - Basal træningsplanlægning
 - Kravsanalyse
 - Kapacitetsanalyse
- Kl. 12.00 Frokost
- Kl. 12.30 Der arbejdes videre med ovenstående emner.
- Kl. 13.45 Spørgsmål.....
- Kl. 14.00 Tak for i dag 😊

Bemærk venligst:

Medbring selv papir, blyant mm., såfremt du ønsker at tage notater.

Kompendie udleveres på dagen. 😊