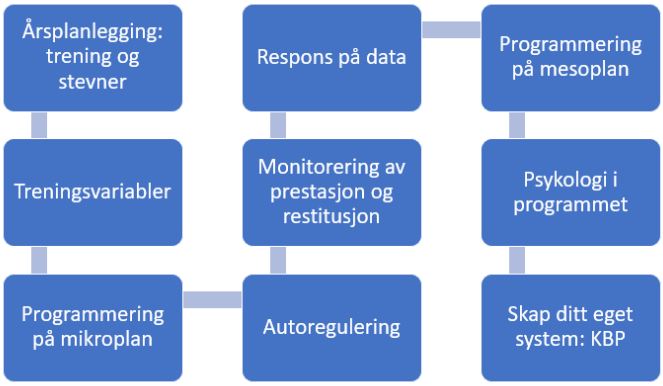
Træningsplanlægning

Formål og forudsætninger
Formålet med kurset er at give deltageren et indblik i træningsplanlægning relateret til Styrkeløft, således den bedst mulige oplevelse og præstation opnås.

Målgruppen er alt fra nybegyndere i Styrkeløft til elitetrænere, som ønsker at optimere egne og andre udøveres træningsprogrammer samt få en dybere indsigt i træningsplanlægning generelt.

Indhold
Kurset afvikles af vores sportschef Bjarte Vik Larsen. Det giver en grundig indførsel i træningsplanlægning på kort og lang sigt samt præsenterer forskellige værktøjer og systemer, så egne færdigheder bedre kan monitoreres udvikles.

Kurset er teoretisk og følgende emner berøres:



Det er en fordel, men ikke et krav for deltagelse, at man har gjort brug af træningsprogrammer tidligere samt har en basal viden omkring grundlæggende principper såsom volumen, intensitet og frekvens.

Tid og sted
Kurset afvikles virtuelt torsdag d. 14/10-21 kl. 1900-2100.

Link til Teams fremsendes lige op til kurset.

Tilmelding
Det er gratis at deltage 😊

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) med cc til sportschef@styrke.dk senest d. 10/10-21 med angivelse af navn og klub.