



# KLUBTRÆNERUDDANNELSE - MODUL D

## LEKTIONSPLAN

	afsnit	Emne
<b>Fredag</b>		
kl. 19 <sup>00</sup>	1	Indledning
kl. 19 <sup>30</sup>	2.0	Træningsplanlægning (præsentation af emnet)
kl. 20 <sup>00</sup>	2.1	Definering af målgruppe herunder Kapacitetsanalyse og idealprofil
kl. 22 <sup>00</sup>		
<b>Lørdag</b>		
kl. 8 <sup>30</sup>		<i>Morgenmad</i>
kl. 9 <sup>00</sup>		Træning af forskellige profiler (styrke-, konditions- og udholdenhedstræning)
	2.2	Målsætningsteori
	2.3	Årsplanlægning/mdr. plan
kl. 12 <sup>00</sup>		<i>Frokost</i>
kl. 13 <sup>00</sup>		Træning af forskellige profiler (styrke-, konditions- og udholdenhedstræning)
	3	Opvarmningsprogram til målgrupper.
	4	Testning
	2.4	Ugeplanlægning og periodisering <i>Planlagt sluttidspunkt og middag</i>
kl. 19 <sup>00</sup>		
<b>Søndag</b>		
kl. 8 <sup>30</sup>		<i>Morgenmad</i>
kl. 9 <sup>00</sup>	2.5	Programlægning
kl. 12 <sup>00</sup>		<i>Frokost</i>
kl. 13 <sup>00</sup>	5	Roteknik
kl. 13 <sup>30</sup>	6	Formidling: træner - hold
kl. 14 <sup>30</sup>		Afslutning og evaluering.
kl. 15 <sup>00</sup>		Farvel og oprydning