

Lektionsplan for ungdomstrænerkursus

Lørdag

Kl.13.00	Introduktion og præsentation
Kl.14.00	Koordinationsanalyse
Kl.14.40	Bevægelsesanalyse (punktanalyse)
Kl.15.20	Introduktion til Hudl Technique + praktik
Kl.16.45	Åreføringsanalyse og analyse af bådens reaktioner + praktik
Kl.17.30	At træne og udvikle ungdomsroere (del 1)
Kl.19.00	Praktik - en undervisningsgang
Kl.20.00	Aftensmad

Søndag

Kl.8.00	Morgenmad
Kl.8.30	Opsummering på lørdagen
Kl.9.00	At træne og udvikle ungdomsroere (del 2)
Kl.10.30	Udarbejde en lektionsplan
Kl.12.00	Frokost
Kl.12.45	Analyser af arbejdsstillinger
Kl.13.15	Løfte/bæreteknik
Kl.14.00	Introduktion til opvarmning og skadesforebyggende træning
Kl.15.30	Afslutning og evaluering