

Ergometertrænerkursus



Dansk Forening for Rosport
www.roning.dk

Kursusprogram for Ergometertrænerkursus, WEEKEND 1

LØRDAG	Varighed	Lektion	Ansv.
0800	30	Morgenmad og velkomst/intro	Erik
0830	60	Roteknik - teori	Erik
0930	75	Roteknik praksis I	Bettina
1445	10	Kaffepause	
1045	45	Monitoren i praksis	Bettina
1130	60	Intro til Rospinning/Ergometertræning	Bettina
1230	45	Frokost & Bad	
1315	30	Opbygning af en rospinningstime	Jesper
1345	60	Musiklære & Find rytmen - teori/praksis	Jesper
1445	10	Kaffepause	
1455	20	Træningsintensiteter	Ole
1515	80	Audacity/Playliste I – hands-on-undervisning	Erik + Bettina
1635	85	Gruppeopgave om rospinningstime	Jesper
1800	60	Aftensmad	
1900	90	Gruppearbejde fortsat	Jesper
2030		Slut på lørdagens undervisning	

SØNDAG		Lektion	Ansv.
0730	30	Morgenmad	
0800	30	Opsamling fra lørdag	Jesper
0830	45	Præsentation af gruppearbejde, Gruppe 1	
0905	45	Præsentation af gruppearbejde, Gruppe 2	
0950	45	Bad og Kaffepause	
1035	45	Præsentation af gruppearbejde, Gruppe 3	
1020	45	Præsentation af gruppearbejde, Gruppe 4	
1205	45	Frokost	
1350	70	Hvad gør I nu? – Info på nettet - Vidensdeling	Bettina
1500	30	Lektier, Weekend 2	Bettina
1530	30	Kaffe & Kage , Feedback, Evalueringer, Oprydning	
1600		SLUT	



Lektionsplan for Ergometertræner **WEEKEND 2**

LØRDAG	Varighed	Lektion	Ansv.
0830	30	Morgenmad	
0900	90	Kursisterne fremlægger lektier (max. 5 min pr. person)	
1030	15	Kaffepause (denne kan evt. tages inde i ovenstående lektion)	
1045	30	Roteknik teori II; naturlige afvigelser, primær- sekundærfejl	
1115	60	Roteknik praksis II, formidling, Cases (Praktik)	
1215	30	Frokost	
1245	60	Variationer, udfordrende rytmer, motivation (Praktik)	
1345	30	Bad, omklædning og kaffepause	
1415	90	Lær Audacity II – Nyttige funktioner (Teori)	
1545	15	Kaffepause	
1600	135	Gruppeopgave om træningsprogram (3 grupper)	
1815	60	Aftensmad	
1915	60-120	Gruppearbejde fortsat	
2100		SLUT	

SØNDAG		Lektion	Ansv.
8:00	30	Morgenmad og evt. opsamling	
8:30	45	Gruppeopgave, fortsat fra lørdag aften	
9:15	60	Eksamensforberedelse – gruppevis (i hvert sit rum)	
10:15	15	Kaffepause	
10:30	40+5	Ergometertrænereksamen – gruppe X	
11:15	40+5	Ergometertrænereksamen – gruppe Y Parallelt: Gruppe X's eksamen evalueres af undervisere	
12:00	40	Ergometertrænereksamen – gruppe Z Parallelt: Gruppe Y's eksamen evalueres af undervisere	
12:45	15	Evaluering af alle grupper fra statister Herefter: Gruppe Z's eksamen evalueres af undervisere	
13:00	60	Frokost, bad, oprydning	
14:00	60	Opsamling på dagen, Spørgsmål, Evalueringer (Google skema), Forventninger til jer nu i klubben	
15:00	15	Kaffepause	
15:15	45	Uddeling af kursusbeviser	
16:00		SLUT	