

# Trænermodul 2 - Fysiologi

## Timeplan

### LØRDAG

Tid	Indhold	Pensum
1000-1015	Velkomst	
1015-1025	Opsamling fra sidst (brug centrale slides)	
1025-1035	Introduktion til fysiologi	
1035-1105	Intensitet og varighed	
1105-1115	Pause	
1115-1200	Børn og fysisk træning	
1200-1300	Frokost/ omklædning	
1305-1350	Opvarmning; formål og varighed	
1350-1630	Opvarmning	praktik
	Opvarmningslege	praktik
	Aldersrelateret træning	praktik
1630-1715	Kredsløbet og udholdenhedstræning	
1715-1800	Muskler og hurtigheds-udholdenhedstræning	
1800-1900	Omklædning/ Aftensmad	
1900-2000	Lege	praktik

### SØNDAG

Tid	Indhold	Pensum
0745-0830	Morgenmad	
0830-0830	Styrketræning	
0830-0840	Omklædning	
0840-0940	Testning, teori og praktik	praktik
0940-0950	Omklædning	
0950-1035	Ernæring og træning	
1035-1120	Træningsplanlægning	
1120-1200	Opgave der retter sig imod træningsplanlægning/coaching.	praktik
1200-1230	Frokost	
1230-1345	Opgave der retter sig imod træningsplanlægning/coaching.	praktik
1345-1400	Evaluering, afslutning	

**RET TIL ÆNDRINGER OG ROKERINGER I TIMEPLANEN FORBEHOLDSES.**

*E-læring*

- Fysisk Træning

*Undervisningsmaterialer:*

- DIF hæfte - Trænerrollen - [Trænerrollen | DIF](#)
- DIF hæfte – Fysisk Træning - [Fysisk træning | DIF](#)
- DIF hæfte Tekniktræning - [Tekniktræning | DIF](#)
- DIF hæfte Styrketræning - [Styrketræning | DIF](#)
- DIF hæfte Aerob Præstationsevne – [Aerob Præstationsevne | DIF](#)
- Anaerob Præstationsevne – [Anaerob Præstationsevne | DIF](#)
- Aldersrelateret træning – [Aldersrelateret træning for børn og unge | DIF](#)
- Træningsplanlægning - [Træningsplanlægning | DIF](#)
- Ernæring - [Ernæring | DIF](#)