

# Trænermodul 3 - Styrketræning/Idrætspsykologi

## Timeplan

### LØRDAG

| Tid       | Indhold   | Pensum  |
|-----------|---|---------|
| 1000-1015 | Velkomst  |         |
| 1015-1045 | Opsamling fra sidst   |         |
| 1045-1055 | Træningsmiljø, introduktion   |         |
| 1055-1200 | Træningsmiljø   |         |
| 1200-1245 | Frokost   |         |
| 1245-1340 | Træningsmiljø   |         |
| 1340-1500 | Debat om udvalgte målgrupper af køn, alder og niveau                    | praktik |
| 1500-1530 | Motivation, Introduktion  |         |
| 1530-1600 | Motivation (indre/ydre; målorientering; klima)                          |         |
| 1600-1700 | Motivation (kulturel ledelse)   |         |
| 1700-1745 | Motivation (Er idrætten inkluderende nok?)                              |         |
| 1745-1830 | Aftensmad   |         |
| 1830-2030 | Bunden opgave - opgave til elever som led i differentieret undervisning | praktik |
| 2030-2045 | Evaluering, afslutning  |         |

### SØNDAG

| Tid       | Indhold   | Pensum  |
|-----------|---|---------|
| 0745-0830 | Morgenmad   |         |
| 0830-0915 | Muskler og hurtigheds-udholdenhedstræning                               |         |
| 0915-1045 | Hurtighed – DJU-specifikt   | praktik |
| 1045-1145 | Bunden opgave - opgave til elever som led i differentieret undervisning | praktik |
| 1145-1200 | Evaluering, afslutning  |         |
| 1200-     | Frokost   |         |

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

Undervisningsmaterialer:

- DIF hæfte - Trænerrollen - [Trænerrollen | DIF](#)
- DIF hæfte – Fysisk Træning - [Fysisk træning | DIF](#)
- DIF hæfte Idrætspsykologi – udleveres på kurset - [Idrætspsykologi | DIF](#)