

Kære svømmetræner

Vi, i DSTS, vil gerne indbyde dig til et Basiskursus i træningsplanlægning, hvor du vil blive undervist af en erfaren svømmetræner med daglig erfaring.

Dato: Onsdag d. 10/3 2010

Tid: 18.30-21.30

Sted: Svømmeklubben KVIK Kastrups mødelokale, Røllikevej 4, 2770 Kastrup

Underviser: Morten Hyldelund

Kursusbeskrivelse

Formål: At give kursisterne elementære redskaber til at kunne planlægge deres sæson, samt til udarbejdelsen af svømmeprogrammer

Indhold:

Der vil blive arbejdet med:

1. Elementære planlægningsredskaber:
 - Sæsonplan
 - Månedspan
 - Ugeplan
2. En forståelse for hvordan planlægningen varierer alt efter udøvernes alder
3. Elementære redskaber og begreber i forhold til udarbejdelsen af svømmeprogrammer:
 - Hvordan et svømmeprogram opbygges
 - Hvad et svømmeprogram kan indeholde
 - Hvordan svømmerprogrammerne udarbejdes så de hænger sammen med planlægningen

Der vil blive serveret the/kaffe til kurset. Så husk madpakke hvis det skulle være nødvendigt. Prisen er 100 kr. for medlemmer af DSTS og 300 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding skal ske via DSTS hjemmesiden. Hvis du har spørgsmål er du velkommen til at henvende dig til Morten Hyldelund på morten@hyldelund.dk eller besøge hjemmesiden.

Med sportslig hilsen