# **Timeplan Trener 1 – Del 4 – Sted, dato**

**Fredag**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Innhold** | **Sted** |
| 17.00-17.15 | Velkommen | Klasserom, sted |
| 17.15-18.00 | Trening av tekniske ferdigheter: Innledning og beskrivelse av svømmeartene |
| 18.15-19.45 | Trening av tekniske ferdigheter: Oppbygging av svømmeartene |
| 20.00-21.00 | Trening av tekniske ferdigheter: Observere, formidle, teknikkanalyseskjema |

**Lørdag**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Innhold** | **Sted** |
| 09.00-11.00 | Trening av fysiske faktorer: treningsmetoder, intensitetssoner, bevegelighetstrening, basistrening | Klasserom, sted |
| 11.15-12.00 | Treningsplanlegging: planlegging for begynnerutøveren, utviklingstrapp, årsplan, periodeplan, treningsprogram, planlegging, gjennomføring, evaluering |
| 12.00-12.45 | Lunsj |
| 12.45-13.30 | Forts. Treningsplanlegging |
| *14.00-17.00* | *Oppbygging av svømmeartene: Allsidighet, nøkkelferdigheter, svømmeartene, starter og vendinger* | *Basseng, Sted* |

**Søndag**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Innhold** | **Sted** |
| *09.00-11.00* | *Oppbygging av svømmeartene: Allsidighet, nøkkelferdigheter, svømmeartene, starter og vendinger* | *Basseng, sted* |
| 11.30-12.15 | Forts. Treningsplanlegging | Klasserom, Sted |
| 12.15-13.00 | Lunsj |
| 13.00-13.45 | Forts. Treningsplanlegging |
| 13.45-14.00 | Organisering av svømmetreningen |
| 14.00-15.00 | Tilrettelegging for funksjonshemmede |
| 15.00-15.15 | Oppsummering og avslutning |