

## Ungdomstrener 28 – 30. mai 2010 – Harstad

Kursansvarlig: Kjetil H. Bygdnes

Oppmøtested: Grottebadet, resepsjonen (ring 95 71 58 21)

<b>Fredag 28. mai</b>	
<b>17:30 – 18:00</b>	<b>Klasserom (Grottebadet):</b> Åpning, orientering om kursets innhold og utdeling avmateriell.
<b>18:00 – 19:00</b>	<b>Klasserom (Grottebadet):</b> Drilløvelser, rygg til bryst vending, utvikling av startteknikk.
<b>19:00 – 21:00</b> Fra ca. 19 – 20.30 vil kursdeltakerne være tilstede på Harstad SK s trening å få demonstrert drills, starter og vendinger. Siste 30 min blir det praksis i bassenget.	<b>Basseng (Grottebadet):</b> Drilløvelser, rygg til bryst vending, utvikling av startteknikk.
<b>Lørdag 29. mai</b>	
<b>08:00 – 09:45</b>	<b>Sal (Grottebadets treningssal):</b> Styrketrening og bevegelsestrening.
<b>10:00 – 10:30</b>	<b>Klasserom (Grottebadet):</b> Grunnleggende om arbeidskravsanalyse i svømming.
<b>10:30 – 11:45</b>	Energiomsetning, grunnleggende teori om aerob og anaerob kapasitet.
<b>12:00 – 12:15</b>	Organisering av svømmetrening.
<b>12:15 – 13:00</b>	<b>Lunsj</b>
<b>13:00 – 13:45</b>	Utvikling fra 12 år til voksen, trenerrollen.
<b>13:45 – 14:00</b>	Treningsprosessen.
<b>14:15 – 15:45</b>	Langsiktig treningsplanlegging, grunnleggende trekk i utviklingstrapp.
<b>Søndag 30. mai</b>	
<b>11:00 – 11:45</b>	<b>Klasserom (Grottebadet):</b> Treningsmetoder og intensitetssoner.
<b>12:00 – 13:15</b>	Skadeforebygging, styrketrening og bevegelsestrening.
<b>13:30 – 14:00</b>	Oppsummering og avslutning.