

Brøndby, november 2024

Triathlon Danmark Træner 1

Bassinsvømning

Thomas Lykke Sørensen

Kursist

Har gennemført Triathlon Danmarks bassinsvømning modul 1.

Formålet med kurset er at give deltagerne basisviden svømmetræning for at kunne udvikle atleternes tekniske og konditionelle niveau, for uerfarne svømmere på begynderniveau uanset alder.

Læringsmål

Efter kurset er målet at deltagerne er i stand til:

- At forberede, gennemføre og evaluere et svømmetræningsprogram i sin helhed.
- At være udvikle atleternes teknisk niveau for uerfarne svømmere.
- At opsætte og organisere en konditionstræning der er tilpasset svømmernes niveau.
- At organisere en svømmetræning med forskellige niveauer er styrker klubbens fællesskab.
- At være en aktiv og motiverende træner på bassinkanten.
- At forklare og kommunikere træningsmål og træningsindhold for atleterne i forbindelse med en svømmetræning.



Ragnar Gudmundsson
Underviser



Rasmus Henning, direktør
Triathlon Danmark