

Triathlon Danmark Træner 1

Løb

Thomas Lykke Sørensen

Kursist

Har gennemført Triathlon Danmarks løb modul 1.

Formålet med kurset er at give deltagerne basisviden om løbetræning for at kunne udvikle triatleternes tekniske og konditionelle niveau.

Læringsmål

Efter kurset er målet at deltagerne er i stand til:

- At forberede, gennemføre og evaluere et løbetræningsprogram i sin helhed.
 - At udvikle atleternes løbeteknik.
- At opsætte og organisere en konditionstræning der er tilpasset atleternes niveau.
- At organisere en løbetræning med forskellige niveauer er styrker klubbens fællesskab.
 - At være en aktiv og motiverende træner ved løbetræningen.
- At forklare og kommunikere træningsmål og træningsindhold for atleterne i forbindelse med en løbetræning.



Ragnar Gudmundsson
Underviser



Rasmus Henning, direktør
Triathlon Danmark