

Triatlon Danmark Træner 2

Bassinsvømning 2

Thomas Lykke Sørensen

Kursist

Har gennemført Triatlon Danmarks bassinsvømning 2-trænerkursus.

Formålet med kurset er at give deltagerne viden om bassinsvømmetræning for at kunne optimere de tekniske og konditionelle niveau for erfarne triatleter.

Læringsmål

Efter kurset er målet at deltagerne er i stand til:

- At forberede, gennemføre og evaluere et specifikt svømmetræningsprogram i sin helhed, tilpasset atleternes præstationsniveau og konkurrencemål.
 - At optimere atleternes svømmeteknik for erfarne triatleter ud fra deres svømmetekniske forudsætninger
 - At opsætte og organisere en konditionstræning der er tilpasset svømmernes niveau og konkurrencemål.
- At kunne organisere og udføre en svømmetræning med forskellige niveauer som kan styrke og fastholde klubbens fællesskab.
 - At være en aktiv og engageret svømmetræner for at fastholde et godt træningsmiljø og kunne præsentere et spændende træningsindhold
- At formidle, forklare og kommunikere træningsmål og træningsindhold for atleterne i forbindelse med en svømmetræning.



Ragnar Gudmundsson
Underviser



Rasmus Henning, direktør
Triatlon Danmark