

## Teoriundervisning - DAF/TD/ESAA Morgentræning 2010/2011

<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Indhold</u>
<b>2010 - efterår</b>		
Uge 34	Tirsdag	Idræt og Træning
Uge 35	Tirsdag	Idræt og Træning
Uge 37	Tirsdag	Styrketræning - Teori
Uge 37	Torsdag	Styrketræning - Praktik
Uge 38	Tirsdag	Styrketræning - Teori
Uge 38	Torsdag	Styrketræning - Praktik

### **2011 - vinter**

Uge 5	Torsdag	Idrætspsykologi
Uge 6	Tirsdag	Idrætspsykologi
Uge 6	Torsdag	Idrætspsykologi
Uge 9	Tirsdag	Idrætspsykologi
Uge 9	Torsdag	Idrætspsykologi
Uge 10	Tirsdag	Træningsplanlægning
Uge 10	Torsdag	Træningsplanlægning

### **2011 - forår**

Uge 19	Torsdag	Idrætsskader og bevægelighedstræning
Uge 20	Torsdag	Idrætsskader og bevægelighedstræning
Uge 21	Torsdag	Idrætsskader og bevægelighedstræning
Uge 22	Torsdag	Idrætsskader og bevægelighedstræning (pratik - evt. med en sportsfys)

### **Undervisere (forslag):**

Idræt og Træning	Mikkel Larsen
Styrketræning	Mikkel Larsen
Idrætspsykologi	Thomas Cortebeek
Træningsplanlægning	Lars Nielsen
Idrætsskader og bevægelighedstræning	Frank de Pauli
Fysisk Træning	Thomas Cortebeek
Konditionstræning	Frank de Pauli
Trænerrollen	Thomas Cortebeek
ATK og teknisk træning	Mikkel Larsen
Idræt for børn og unge	Jakob Larsen

<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Indhold</u>
<b>2011 - efterår</b>		
Uge 34	Tirsdag	Fysisk træning
Uge 35	Tirsdag	Fysisk træning
Uge 35	Torsdag	Fysisk træning
Uge 36	Tirsdag	Fysisk træning
Uge 36	Torsdag	Konditionstræning
Uge 37	Tirsdag	Konditionstræning
Uge 37	Torsdag	Fysisk træning - praktik
Uge 38	Tirsdag	Konditionstræning - praktik
Uge 38	Torsdag	Fysisk træning - praktik

### **2012 - vinter**

Uge 5	Torsdag	Trænerrollen
Uge 6	Tirsdag	Trænerrollen
Uge 6	Torsdag	Trænerrollen
Uge 8	Tirsdag	ATK og teknisk træning
Uge 8	Torsdag	ATK og teknisk træning
Uge 9	Torsdag	ATK og teknisk træning

### **2012 - forår**

Uge 19	Torsdag	Idræt for børn og unge
Uge 20	Torsdag	Idræt for børn og unge
Uge 21	Torsdag	Idræt for børn og unge