

Tilmelding til Kaptajnkurserne!

Kaptajnkursus den 13. og 14. april i Korsør

Og

Kaptajnkursus den 27. og 28. april i Vejen.

Der er stadig plads på Kaptajnkurserne i de nævnte weekender, så det er bare med at komme ud af busken og få sig tilmeldt!!

Kaptajnkursus:

Program og mål med dagen.

"Hvordan styrer jeg en flok motionister med forskellig baggrund, forskellige færdigheder på cyklen og med meget forskelligt ambitionsniveau???"

Denne problemstilling kender de fleste klubtrænere/kaptajner – man starter ud på en fælles træningstur med de bedste intentioner om en god og social cykeltur, men knap er man nået ud af byen før gruppen er spredt for alle vinde !!!

Dette kursus henvender sig til de klubtrænere/kaptajner, der ønsker et redskab til at planlægge og gennemføre en god træning for **alle** hjemme i klubberne.

Program for dagene.

Fredag	15:30	Ankomst, indkvartering og omklædning. Cykel klargøres !
	16:00	Introduktion og træningstur, bl.a. køreformer
	19:00	Middag
	20:00	Evaluering på træningsturen (køremåder) Kaptajn / træneransvar og trænerrespekt
	22:00	Kaffe/vand + brød – hyggeligt samvær
Lørdag kl. 07:30		Morgenmad
	08:30	Kommunikation/pædagogik og mentaltræning
	10:15	Træningslære / træningsfysiologi
	12:00	Oplæg til eftermiddagens træningstur
	12:30	Frokost + omklædning og klargøring af cykler
	13:30	Træningstur
	15:00	Eftermiddagskaffe
	15:00	Evaluering af træningsturen Sikkerhed under træning
	16:30	Evaluering og afslutning (senest kl. 17)

Tilmelding og spørgsmål til:

DCU Udviklingskonsulent

Bent Skov

Mail: skov_haderslev@tdcadsl.dk

Telefon: 20165358