

BASSENGTRENINGSKURS FOR NORSK REVMATIKER FORBUND AVD. HORDALAND
26. og 27. aug 2017.

LØRDAG 0900- 1700	
0900 - 1000	Trening i basseng med Johanne med fokus på uthald.
1000-1030	Gruppearbeid rundt uthald i bassenget, korleis bruka det i egne grupper.
1030-1100	Pause.
1130-1145	Treningslære. Oppbygging av kropp, uthald og styrke.
1145-1200	Pause.
1200-1245	Programoppbygging, musikk og trening i vatn.
1245-1345	Lunsj.
1345-1445	Gruppearbeid, laga bitar av uthald, leggja vekt på korleis gripa vatnet og få best mogeleg effekt. Ha alternativ til dei som treng mindre belastning.
1445-1500	Pause med forflytting til basseng.
1510-1600	Trening med Johanne, uthald med intervall.
1600-1700	Gruppene viser bitar av uthaldsprogram og gir kvarandre tilbakemelding, med tanke på effekt og grep i vatnet.
SØNDAG 0900- 1300	
0900-0945	Bevegelse og instruktørrolla
0945-1000	Pause med transport til basseng.
1010-1100	Styrke program i basseng Johanne.
1100-1200	Gruppearbeid i basseng, styrke og dosering, grep og kraft i vatnet.
1200-1230	Pause og transport opp til hotellet.
1230-1245	Oppsummering av kurset.
1245	Lunsj og avreise.