

Formål med uddannelsen

Det er her du udvider din trænergerning og opnår yderligere viden fra BMX træner 1. Uddannelsen henvender sig til klubtrænere som har gennemført BMX træner 1-uddannelsen, og som ønsker et dybere teoretisk indblik i kravene til BMX-disciplinen, samt værktøjer til at omsætte teori til praksis. Du får en omfattende viden om kravene til BMX-disciplinen, og en træner på niveau 2 kan løfte ansvaret som ledende træner for hele BMX-klubben og som personlig træner for individuelle medlemmer.

Indhold

Modul 1:

Tekniktræning, Supercross, Sprinttræning, Videoanalyse, Test af BMX, Praktisk sprint og fysisk BMX, Trænerrollen, Idrætspsykologi, Ernæring, ATK, Arbejdsfysiologi, BMX arbejdskrav

Modul 2:

Aerob og anaerob træning, Praktisk aerob og anaerob træning, Styrketræning, Praktisk styrketræning, Kombineret træning, Træningsplanlægning, Afsluttende opgave

Målgruppe og forudsætninger

For at deltage er det forudsat, at du har gennemført BMX træner 1. Det forventes herudover at du fungerer som træner på klubniveau.

Varighed

Uddannelsen foregår over 2 moduler, hvor det første er en fuld weekend fra fredag til søndag og det andet modul er en halv weekend fra fredag til lørdag.

Kurset er inklusiv forplejning, overnatning, undervisningsmateriale og diplom.

