

Treningskontaktkurs del 1 - Sogndal 11. - 13. jan 2019

Fredag;

- 1730 Registrering av deltakere, praktiske opplysninger (Aktivitetshåndboken for Dummies) (H)
- 18.00-18.30 Presentasjon av deltakere og forelesere (H)
- 18.40-19.00 Treningskontaktordninga, bakgrunnen og hva er formålet med kurset (A+H))
- 19.00-19.30 Brukarstemme og Treningskontakt (eller Atle om Hyttene eller frisklivstenking ??)
- 19.30-21.00 Rockport Gå-test på mølle (treningstøy, joggesko, pulsklokke) (A+H)



Lørdag:

- 0900 -11.00 Gjennomgang av Rocport Gåtest (H)
- 11.00 -1230 Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv, rus og psykiatri – del 1- (H)

Lørdag (forts);

- 1230-1315 LUNSJ
- 1315-1430 Utholdenhetstrening (teori) og pulsstyrt trening (H)
- 1430-1515 ABC-Modellen (H –eller Ruth Donovan)
- 1515-16.45 Praktisk økt ute; Utholdenhetstrening i praksis, bruk av pulsklokke. (A+H+UH)



Søndag

- 0930-10.15 Styrketrening (teori)- oppmøte på treningssenter.(H)
- 10.30 -12.00 Styrketrening (A+H+UH)
- 12.15 -13.00 Lunsj
- 1300-1400 Tilbakemelding på utholdenhetsøkt; Avlesinger av pulsklokker.(H+UH)
- 1400-1530 Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv, rus og psykiatri, -del 2 (H)