

Program CrossGym® 40

1. modul:

Fredag:

- 17.30: Aftensmad
- 18.00: Velkomst og introduktion til uddannelsen
- 19.00: Hvad er CrossGym
- 20.00: Work Out of the Day (WOD) Masterclass
- 22.00: Natmad

Lørdag:

- 09.00: Anatomi
- 10.30: Fysiologi
- 12.00: Frokost
- 13.00: Grundløft del 1
- 14.00: Grundløft del 2
- 15.30: Kaffe & Kage/Frugt/Nødder
- 15.45: Elever underviser i grundløft
- 18.00: Aftensmad
- 19.00: Programopbygning og gruppearbejde
- 20.30: Bevægelighed/ledmobilisering
- 22.00: Natmad - På skolen

Søndag:

- 09.00: Gennemgang af opvarmningens mekanismer
- 10.00: Gymnastiske øvelser del 1
- 12.00: Frokost
- 13.00: Gymnastiske øvelser del 2
- 14.00: WOD (Grupper)
- 14.45: Opsamling
- 15.00: På gensyn til 2. modul

2. modul:

Fredag:

- 17.30: Aftensmad
- 18.00: Opsamling + siden sidst (Rundt om bordet)
- 18.30: Repetition fra 1. modul
- 20.00: Gruppeundervisning i øvelser fra 1. modul
- 21.00: WOD (Masterclass)
- 22.00: Natmad

Lørdag:

- 09.00: Instruktørrolle
- 10.00: Kettlebells
- 11.30: Frugt/Nødder/Kage
- 11.45: Kettlebells
- 13.00: Frokost
- 14.00: Speed/Agility/Endurance
- 15.00: Elever underviser i Speed/Agility/Endurance
- 16.30: Gennemgang af udstyr og idéer hertil
- 18.00: Aftensmad
- 19.00: Gruppearbejde omkring WOD (ud fra cases)
- 21.00: WOD (Masterclass)
- 22.00: Natmad

Søndag:

- 09.00: "Eksamen" fremvisning af gruppearbejde
- 12.00: Frokost
- 13.00: "Eksamen" fremvisning af gruppearbejde
- 14.00: Opsamling + afslutning
- 15.00: På gensyn