

Utbildning Steg 2

Dag 1

- Kl 09.00 Samling
- 09.15 Presentation; förväntningar på kursen
- 10.00 Klassupplägg med praktisk ansträngningsskala
- 11.00 Cykelklass med fokus på praktisk ansträngningsskala
- 12.00 Lunch
- 12.45 Klassupplägg/musik/temaklass (Hill, Race, Puls, Intro)
- 14.30 Cykelklass med fokus på temaklass (Hill, Race, Puls, Intro).
- 16.00 Avrundning av dagen

Dag 2

- Kl 09.00 Samling
- 09.15 Brainstorming och tips på klassupplägg
- 10.00 Grupparbete med klassupplägg
- 11.00 Redovisning av grupparbete på cykel
- 13.00 Lunch
- 13.45 Brainstorming och tips på musik med grupparbete
- 15.00 Cykelklass med fokus på temaklass (Mind)
- 16.00 Avlutning på kursen med diplom