

Kursusbevis for, Børne- & ungdomstræner

Kursusdeltager: Ole Holmbo

Underviser: Janus Jørgensen

Dato: 7. marts 2009

**Kurset er afholdt af Danmarks Cykle Union,
i samarbejde med Danmarks Idræts Forbund,
med følgende indhold:**

- Teknik
- Sikkerhed
- Pædagogik
- Børns udvikling
- Træningsplanlægning



Kursusbevis Klubtræner I

Modul, 1, 2, 3 og 4

Kursusdeltager: Ole Holmbo Hansen, SCR

**Undervisere: Torben Henriksen, Jonas Hvid og
Jannek Tetzlaff**

**Kurset er afholdt af Danmarks cykle Union,
i samarbejde med Danmarks IdrætsForbund,
med følgende indhold:**

- Køresikkerhed
- Effektiv kommunikation
- Træningsfysiologi
- Arbejdskrav til cykelrytteren
- AT og Vo2 Max træningsbegreber
- Mentaltræning og Psykologi



Januar 2012



Kursusbevis

DCU - Træner II

Kursusdeltager: Ole Holmbo Hansen

Undervisere: Jonas Hvid - Jannek Tetzlaff

**Kurset er afholdt af Danmarks Cykle Union
i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund
5 moduler, over 5 kursusdage i 2012 - 2013**

- Differentieret træning
- Konkurrenceforberedelse
- Træningsfysiologi
- Styrketræning
- Træningsplanlægning
- Testning
- Taktisk træning
- Udvidet grundlæggende Mentaltræning

