



Diplomering

Namn: Mikael Bänusgård

Datum: 2012-06-12

F&S: Stockholm

Gick Steg 2 träna ute: _____

Typ av pass: Jogging Medel 55min

Annan kurs: _____

Diplomerare: Hans Krylander

Sammanfattning

GODKÄND

endast detaljer att justera

EJ GODKÄND

justera och kör om

träna vidare

Helheten/upplevelsen

Måste förbättra Godkänt

Kommentarer:

Ledarskapet

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| - tidspassning | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - inledning/avslutning | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - närvaro, kontakt | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - skapar stämning/glädje | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - tal, instruktion | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - kontroll | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - fysisk kapacitet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - före/efter passet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

Nivå/intensitet

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| - anpassning till deltagare | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - terrängval | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - tempo | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

Övningar

- | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| - teknik | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - variation | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - mängd/antal | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - anpassning till deltagarna | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - sätt att bygga upp passet | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - längd på sekvenser | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |



Träningen

Namn Mikael Bäusgård Träna ute

Uppvärmning

Tid:

Måste förbättra

Godkänt

Kommentarer:

Att ändra på:

Lägg höga knäuppdreg
senare

Kondition

Tid:

Måste förbättra

Godkänt

Kommentarer:

Att ändra på:

Uftmärkt
Varierat
Bra terrängval

~~Styrka~~

Tid:

Måste förbättra

Godkänt

Kommentarer:

Att ändra på:

Rörlighet

Tid:

Måste förbättra

Godkänt

Kommentarer:

Att ändra på:

Tydligt
Bra tempo
Omfattande

Nedvarvning/avslutning

Tid:

Måste förbättra

Godkänt

Kommentarer:

Att ändra på:

Passets längd 55-60 minuter