7. Ilusilersuineq qaffasissuseq 2

Tunngaviit pingasut sungiusaaninni ilusilersuininni pitsaassusermik qaffassaataassapput.

1. Qasusoqannginnerani teknikki: Ilungersunarnerusortai siusissukkut sammisigit - timi qasusoq ilikkaruminaannerusarpoq.
2. Sakkortusinnginnerani pitsaassuseq: Utikajaarinerit pitsaasut tukattumik misileeqattaarnernit pitsaanerupput.
3. Sinaakkutit tulluarsakkit: Immikkoortut tamarmik tamatigut ilaasariaqanngillat - timersoriartut ullorlu qanoq innersut maluginiakkit.

Sinaakkutit tunngaviupput - akimmiffissaanngitsut.

Immiussaq 3 takuuk

Sungiusaanerup ilusilersornera immikkoortuilu

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

7. Opbygning niveau 2

Tre principper, der løfter kvaliteten i din træningsopbygning.

1. Teknik før træthed: Læg det svære tidligt - en træt krop lærer dårligere.
2. Kvalitet før intensitet: Hellere få gode gentagelser end mange rodede.
3. Tilpas rammen: Ikke alle faser skal med hver gang - aflæs gruppen og dagen.

Rammen er et fundament - ikke en spændetrøje.

Se film 3

Træningens opbygning og faser

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund