

International trainer course level 2 La Manga Club 2016



Bill Alexander Hald og undertegnede Jørgen Michael Buxbom Rasmussen har med glans, som de første danskere, bestået IPF's internationale træneruddannelse på level 2 niveau. Kurset som forløb over 3 dage har kombineret træningsteori og praktik. Der er blandt andet blevet undervist i aldersrelateret træning, træningsplanlægning, tekniske regler, antidoping, kost, træningsteknik med efterfølgende eksamen. I træningslokalet lærte vi at omsætte teori til praksis hvor især opvarmningen med lunges i alle afskygninger til næsten fail udfordrede undertegnes ganske usmidige krop. Vi kan dog godt anbefale kursuset som ud over undervisningen også bød på socialt samvær med andre coaches fra Tyskland, Italien, England, Irland og New Zealand.