



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS



NORGES
SKIFORBUND

OSLO SKIKRETS



NORGES
SKIFORBUND

ØSTFOLD
SKIKRETS

Invitasjon til Trener 3-kurs, langrenn



► **Kun 16 plasser.**
Førstemann til
mølla !

► **Se neste side**
for program
og mer info!

TID

1.samling

09.-11. mars 2012

2.samling

22.-24. juni 2012

STED

Klubbhuset Fossum IF, Bærum

Program

Trener 3-kurs, langrenn

Fredag 09. mars 2012

- 17:30 Info om kursinnhold og kursgjennomføring
Presentasjonsrunde
Teori: Teknikktrening.
- 20:00 Gruppearbeid: Fokus trenerrollen, øktorganisering, hurtighetstrening
- 21:30 Ferdig for dagen

Lørdag 10. mars 2012

- 08:30 Skiøkt, klassisk: Fokus teknikk og hurtighet
- 11:20 Pause
- 12:00 Teori: Utholdenhetstrening/energiomsetning
- 15:30 Gruppeoppgave: Treningsplanlegging/øktorganisering
- 16:30 Styrketrening (teori og enkel praksis)
- 17:30 Ferdig for dagen

Søndag 11. mars 2012

- 08:30 Praksisøkt: Teknikk, utholdenhet og trenerrollen
Lunsj
- 12:00 Teori: Treningsplanlegging med diskusjonsoppgaver
- 16:00 Ferdig for dagen



Ta med

- Mat og drikke
 - Skrivesaker
 - Treningstøy og -utstyr
- Kursmatriell utleveres v/kursstart

*Dersom du har spørsmål til programmet ta kontakt med kurslærer Marthe Strøm Solli
97 66 04 40 - marthe.solli@gmail.com*

Klikk her for påmelding
Påmeldingsfrist 17. februar 2012

2.500,
per deltager

Påmeldingen er bindende.