

INNHold ALPINT TRENER 3 STRYN 2010

- Lørdag: Presentasjon, informasjon, forventninger, målsetting.
GS teknikk. Operasjonalisering/ forutsetninger
Organisering av søndagen
- Søndag: GS fritt. Basis/ forutsetninger
Øvelser/slow drill
Lunsj
GS løype/ modeller. Løype stikking
Teori:
 - GS prat
 - Treningslære/fysisk trening
- Mandag: GS Teknikk/ taktikk/ løype/modeller
- Løype stikking
Lunsj
GS teknikk/taktikk/løype
Teori:
 - Oppsummering av GS (årsak-konsekvens)
 - SL operasjonalisering
 - Trener rollenPraksis økt barmark
 - Koordinasjon/styrke/bevegelighet/forebyggende øvelser
- Tirsdag: SL Basis/ modeller
 - Frikjøring
 - ØvelserLunsj
SL. Løyper/ teknikk
 - StikkingTeori:
 - SL teknikk.
 - Mekanikk
 - Treningsplanlegging ski
- Onsdag: SL. Løyper/ teknikk
Lunsj
SL. Løyper/ teknikk
Teori:
 - Oppsummering av SL
 - Fart og trening av dette.
- Torsdag: Fart. Høyhastighetssvinger
Kjører en lang økt. Forberedelse til eksamen
Eksamen
Forberedelse til praktisk eksamen.
- Fredag: Praktisk eksamen
Maks 30 min på hver kandidat.

Dette er en oversikt på hva dagene vil inneholde. I tillegg til dette vil vi komme inn på flere aktuelle temaer.