

## T1 og T2-kurs Sognefjellet 2010

torsdag 24.06	08.30	Praktisk info, presentasjon om T1	T1-inne	MSS	
	09.00-14.00	Skiøkt, skøyting	T1-fjellet	MSS	5
	16.00-18.00	Teori	T1-inne	MSS++	2
	19.00-20.30	Barmarkstrening	T1-gressbanen	MSS	2
fredag 25.06	09.00-14.00	Skiøkt	T1-fjellet	MSS	5
	15.00-17.00	Teori og oppsummering T1	T1-inne	MSS	2
					16
	18.00-18.30	Praktisk info til T2 deltakerne			
	18.30-21.00	Barmarksøkt med staver	T2-ute	MSS	3
lørdag 26.06	09.00-14.00	Skiøkt skøyting	T2-fjellet	MSS	5
	15.00-17.30	Teori: Trening av fys egenskaper/utv.trappa	T2-inne	MSS	3
	18.30-20.30	Basistrening og tøying	T2-ute	MSS	2
søndag 27.06	09.00-11.00	Rulleski klassisk	T2-Skjolden	MSS	2
	12.00-16.00	Teori: Teknikk med mer	T2-inne	MSS	5
	17.30-20.00	Styrke/stabilisering/koordinasjon, ev.skiøkt avh av fremd	T1 ute/inne	MSS	3
mandag 28.06	09.00-13.00	Skiøkt skøyting (hvis ikke gjennomført søndag)	T2-fjellet	MSS	5
	13.00-13.30	Teori, oppsummeringer	Inne	MSS	2
	14.00-15.30	Eksamen og avslutning	Inne	MSS	2
					32



