

T3-kurs Sognefjellet 2010

dag	tid	tema		lærer	ant.timer
lørdag 19.06	09.00-10.00	Åpning, info, utdeling av matriell	Inne Skjolden		1
	10.00-14.00	Langrennsteknikk, teori	Inne	MSS	5
	15.00-17.00	Langrennsteknikk, C	fjellet	MSS	2
	18.30	Middag			
	19.30-21.00	Teori teknikk/utholdenhet	Inne	MSS	2
søndag 20.06	09.00-14.00	Langrennsteknikk F	fjellet	MSS	5
	16.30-21.00	Treningslære utholdenhet, treningsplanleggir	inne	MSS	5
mandag 21.06	09.00-14.00	Skjøkt intensiteter og org. av intervall	fjellet	MSS	5
	16.00-21.00	Treningslære styrke/bevegelighet	inne	MSS	6
tirsdag 22.06	09.00-11.00	Rulleski og styrke/stabiliseringøkt dusj og matbit	ute+gymsal	MSS	2
	13.00-18.00	Teori treningsplanlegging	inne	MSS	6
	19.00-21.00	Gruppeoppgaver praksisøkt	Inne	MSS	2
onsdag 23.06	09.00-14.00	Skjøkt trenerrollen	fjellet	MSS	5
	15.00-19.00	Teori kosthold, restitusjon, skader	inne	MSS++	5
	19.00-20.30	Barmarkstrening med tøying	ute+inne	MSS	2
	21.00	Presentasjon av hjemmeoppgave	inne	MSS	1
torsdag 24.06	09.00-15.00	Prepping/smøring	inne	smører	6

60

YT=Yngve Thorsen

MSS= Marthe Strøm Solli

PN=Per Nymoen