

| PROGRAM Trener 1 langrenn, Sognefjellet 2023 | | | | |
|--|-------------|---|-----------------|------------------|
| Dag | Tid | tema | Hvor | Merknad |
| mandag 26.6 | 17:00 | Introduksjonsinfo, praktiske opplysninger, bli kjent | Fjordstova | |
| | 17:30 | Teori: Utvikling av skiferdighet | | |
| | 19:00-21:00 | Aktivitetsøkt 1, barmark | Gressbanen | med skiskolen? |
| tirsdag 27.6 | 09:00 | Aktivitetsøkt 2, på ski skøyting | Fjellet | Ta med skiftetøy |
| | 12:00 | Lunsj | På fjellet | |
| | 13:00 | Treneroppgaver øktforberedelse | | |
| | | Organisering av skiøkt med utøvere 10-13 år | Fjellet | |
| | 15:00 | Middag | Fjordstova | |
| | 17:30 | Teori: Trening av fysiske egenskaper+treningsplanlegging | Teorirom | |
| onsdag 28.6 | 08:00 | Praktisk-metodisk prøve gruppe 1 | Fjellet/barmark | |
| | 10:00-13:00 | Ungdomsfysiologi, kroppens utvikling og treningstilpasning Vi tilpasser dagen innhold ift om vi drar på fjellet eller jobber barmark nede. Trenerrollen: Barne- og ungdomsvennlige arrangement; oppgave | | |
| | 13:00 | Praktisk-metodisk prøve gruppe 2 | | |
| | 14:30 | Oppsummering av læringspunkter og avslutning | | |
| | 17:00 | | | |

Matpakkelunsj, smør ved frokost.