

## Rammeprogram Trener 2 langrenn Skjolden/Sognefjellet 2021

Kurset har 3 deler; oppmøte, webinar og egenstudie/e-læring.

Oppmøtedel: se tidplan under.

Webinar Teams: tirsdag 29.6.21 20-22, onsdag 30.6.21 18-21, torsdag 1.7.21 20-22.

E-læring kan gjennomføres før, under eller etter oppmøtedel, dette bestemmer den enkelte selv.

dato	tid	sted	innhold
24.06.2021	15:00	Sognefjellshytta	Velkommen, informasjon ved kursansvarlig Marthe S. Solli Skiøkt skøyting tema teknikkutvikling. Hjelpøvelser. Hurtighetstrening. Sprintøvelser.
25.06.2021		Fjordstova Skjolden	Måltid Styrke- og basistrening (koordinasjon, imitasjon).
	08:30	Sognefjellshytta	Skiøkt klassisk tema teknikkutvikling. Hel-del-metode. Måltid
26.06.2021		Sognefjellshytta	Skiøkt med treneroppgaver, tema hvordan legge opp intensiv utholdenhetstrening ved ulikt nivå i gruppa? (organisering, øvelser, terrengvalg, feedback)
		Fjordstova	Måltid
	18:00	Skjolden	Rulleski, klassisk (hvordan organisere og sikre utbytte av tekniske, taktiske øvelser)
	08:00	Skjolden - Fuglesteg	Barmarkstrening med staver, progressiv intervall, trenerrolle miljø.
	11:00	Praktisk-prøve	Hver deltaker utformer en øktedel som gruppa gjennomfører
	12:30	Tilbakemelding praktisk-prøve og oppsummering av kurset. Info om webinar.	
	13:00	Hjemreise	