

| Rammeprogram Trener 1 langrenn Skjolden/Sognefjellet 2021                                                                                                                                                                                                           |       |                         |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurset har 3 deler; oppmøte, webinar og egenstudie/e-læring.<br>Oppmøtedel: se tidplan under.<br>Webinar Teams: tirsdag 29.6.21 18-19:30, torsdag 1.7.21 18-19:30<br>E-læring kan gjennomføres før, under eller etter oppmøtedel, dette bestemmer den enkelte selv. |       |                         |                                                                                                                                                                                                                                   |
| dato                                                                                                                                                                                                                                                                | tid   | sted                    | innhold                                                                                                                                                                                                                           |
| 26.06.2021                                                                                                                                                                                                                                                          | 15:00 | Sognefjellshytta        | Velkommen, informasjon ved kursansvarlig Marthe S. Solli<br>Skiøkt skøyting tema utvikling av skiferdighet<br>Øvelser på flate og i bakker. Hvordan få med alle?<br>Hvordan forklare/organisere øvelser for å sette raskt i gang? |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18:00 | Fjordstova              | Måltid og pause                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19:30 | Rulleski på havnekaia   | Agilityløype, stasjonstrening. Hvordan ivareta variasjon, og samtidig sikre nok repetisjon?                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20:30 | Skjolden, gressbanen    | Basistrening koordinasjon og styrke.                                                                                                                                                                                              |
| 27.06.2021                                                                                                                                                                                                                                                          | 08:30 | Sognefjellshytta        | Skiøkt, organisering av økter på snø. Hurtighet og utholdenhet.<br>Måltid og pause                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14:30 | Sognefjellshytta        | Skiøkt med treneroppgaver, hvordan leke seg til god form og dyktig teknikk?<br>(organisering, øvelser, terrengvalg, feedback)<br>Hver deltaker utfører en avsluttende oppgave.                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17:00 | Oppsummering av kurset. | Informasjon om e-læring og webinar.                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17:30 | Hjemreise               |                                                                                                                                                                                                                                   |