

Tentativ tidsplan for Trener II-kurs Heistadmoen

Når: To helger + foredrag på teams (kveldstid)

Dato samling 1: Fredag **03.02.23**, Lørdag **04.02.23** og søndag **05.02.23**

Sted: Heistadmoen

Info om Trener II-kurs på NSF sine sider: [Trener 2 Langrenn \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/trener-2-langrenn) **Opptakskrav:**

Gjennomført Trener 1 (eventuelt T1 og T2 etter gammel trenerløype, før 2013) og 45 timer praksis etter gjennomført Trener 1-kurs (Skjema for å få praksisen godkjent)

Oppmøtekrav: Minimum 75% oppmøtekrav for å få kurset godkjent, pluss e-læring

Pensum: "Utviklingstrappa" [Utviklingstrappa \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/utviklingstrappa) - informasjon om kjøp finnes i lenken. Ikke krav om å ha denne før kursstart, men den anbefales på det sterkeste for de som ikke har den fra før.

Samling 1:

Tidsplan: Alle tidspunkt er veiledende og justeres etter ved behov. Tid til skifting/dusj/transport legges inn fortløpende.

Måltider: Nok mat og drikke gjennom dagen må selv medbringes.

Utstyr lørdag

- Utstyr og tøy til økt med klassisk teknikk (lav/middels intensitet) - kle dere lagvis så dere enkelt kan justere

Utstyr søndag

- Utstyr og tøy til økt 1 utholdenhet (skøyting) (høy intensitet)
- Skiftetøy til etter økt 1
- Utstyr til økt 2 med skøyteteknikk (lav/middels intensitet) - kle dere lagvis så dere enkelt kan justere

Skifte: Det er muligheter for å skifte. Vi tilstreber å bruke lite tid på dette. Husk skiftetøy til etter øktene så dere ikke blir syke.

Tentativ tidsplan samling 1

Fredag 03.02.23

Tidspunkt	Hva	Hvor	Kommentar
17:00 – 17:30	Velkommen, presentasjon og oppstart		
17:30 – 21:00	Trenerrollen og klubbmiljø (teori)		Teori

Lørdag 04.03.23

Tidspunkt	Hva	Hvor	Kommentar
09:00 – 11:00	Teknikk klassisk		Teori
11:00 – 11:45	Lunsj + skifte		
11:45 – 14:30	Teknikk klassisk praktisk økt (Lav/middels intensitet)		Praktisk økt - klær og utstyr til klassisk Kle dere lagvis!
14:30 – 15:00	Pause		
15:00 – 18:00	Arbeidskrav og utviklingstrapp (teori)		Teori

Søndag 05.02.23

Tidspunkt	Hva	Hvor	Kommentar
09:00 – 12:00	Utholdenhet snø (skøyting) praksis (Høy intensitet) + funksjonshemmede		Praktisk økt - klær og utstyr til skøyting
12:00 – 12:45	Lunsj + skifte		
12:45 – 14:15	Teknikk skøyting		Teori
14:15 – 14:30	Skifte		
14:30 – 17:30	Teknikk skøyting praktisk økt (lav/middels intensitet)		Praktisk økt - klær og utstyr til skøyting Kle dere lagvis!
17:30 – 18:00	Oppsummering – veien videre, avslutning samling 1		

Mellom samlingene:

Tidspunkt	Hva	Hvor	Kommentar
18:00 – 22:00	Regler og retningslinjer Skader i langrenn	Teams	Teori
18:00 – 22:00	Mental trening og motivasjon Utholdenhetstrening	Teams	Teori
18:00 – 22:00	Treningsplanlegging	Teams	Teori

E-læring: [NIF e-læring: Alle kurs](#) (Lenke til alle moduler unntatt koordinasjon - se egen lenke der):

E-læringen må være ferdig gjennomført før siste kursmoduler. Kurslærer forklarer mer første kursdag.

420.2.03 Idrettsernæring 1 (2t e-læring)

420.2.05 Spiseforstyrrelser (3t e-læring)

420.2.08 Ren utøver (3t e-læring)

420.2.06 Aldersrelatert trening 2 (4t e-læring)

420.2.02 Koordinasjon (2t e-læring) - denne modulen er valgfri

(Lenke: [420.2.02 Trener 2 - Koordinasjon \(modul420.2.02\): Trener 2 - Koordinasjon \(420.2.02\) \(nif.no\)](#))

Samling 2:

Tidsplan: Alle tidspunkt er veiledende og justeres etter ved behov. Tid til skifting/dusj/transport legges inn fortløpende.

Måltider: Nok mat og drikke gjennom dagen må selv medbringes.

Utstyr lørdag

- Treningstøy utholdenhet lørdag. Skotøy velger dere selv, og jeg skal unngå asfalt som underlag. «Vanlige joggesko» er bra vil jeg tenke
- Gjerne ta med elghufsstaver (staver som går ca til midt på brystet - klassiskstaver er også ok)
- Treningstøy rulleski lørdag
- Rulleski for skøyting, sko, staver, hjelm og refleks. Dersom noen kun har klassiskski, er dette ok. Om du ikke har eget utstyr - ta kontakt med meg så ordner noe dere kan låne

Utstyr søndag

- Treningstøy hurtighet/spenst/styrke + basistrening og uttøying søndag. Skotøy velger dere selv, og jeg skal unngå asfalt som underlag. «Vanlige joggesko» er bra vil jeg tenke
- Gjerne ta med elghufsstaver (staver som går ca til midt på brystet - klassiskstaver er også ok)

Skifte: Det er muligheter for å skifte. Vi tilstreber å bruke lite tid på dette. Husk skiftetøy til etter øktene så dere ikke blir syke.

Tentativ tidsplan samling 2

Lørdag

Tidspunkt	Hva	Hvor	Kommentar
09:00 – 09:30	Velkommen		
09:30 – 12:00	Utholdenhet barmark praksis		Praktisk økt - husk treningstøy!
12:00 – 12:45	Skifte og lunsj		
12:45 – 14:00	Rulleski teori		Teori
14:00 – 16:00	Rulleski skøyting (inkluderer staking her)		Praktisk økt - husk rulleskiutstyr, refleks og hjelm. Har du kun klassisk ski fungerer det fint det også.
16:00 – 18:00	Styrke, spenst og hurtighetstrening (teori)		Teori

Søndag

Tidspunkt	Hva	Hvor	Kommentar
09:00 – 12:00	Styrke, spenst og hurtighetstrening + basistrening og uttøying		Praktisk økt - husk treningstøy og gjerne elghusstaver
12:00 – 13:00	Skifte og lunsj		
13:00 – 17:00	Treningsplanlegging (eksamen)		Praktisk økt – variert intensitet så kle dere lagvis
17:00 – 18:00	Oppsummering og avslutning		