



NSF Trenerseminaret 2015

Lørdag 6. juni fellesprogram

«Attacking Viking Challenge»

5 timer lagsykling for landslaget til innsamling av penger for kreftsyke barn.

Seminaret har mulighet til å se starten i lunsjtiden og målgang etter avsluttet seminar med grilling ute.

Link til Facebook:

<https://www.facebook.com/AttackingVikingChallenge>

Link til video fra i fjor:

<https://www.youtube.com/watch?v=SCvfknox49U&sns=fb>

Søndag 7. juni grenprogram



NSF Trenerseminaret 2015

Program Alpint søndag 7. juni

- 09:00 – 09:15 Sportssjef **Claus Ryste**: Status alpint og veien videre
- 09:15 – 10:15 WC sjef **Håvard Tjørhom**: Team og kultur.
Kjennetegn på vinnerlag, hvordan bygge lag og hva kan klubb, skigymnas lære.
- 10:15 – 11:15 WC Fartstrener **Tron Moger**: Arbeidskrav nå og i fremtid for å bli best i utfor.
Langsiktig utviklingsplan for å bli fartsløper.
- 11:15 – 12:15 Sport Science **Robert Reid**/Fagansvarlig Alpint NIH **Per Haugen**:
Alpin svingteknikk forankret i mekanikk.
- 12:15 – 13:15 Lunsj
- 13:15 – 14:15 WC Dame sjef **Tim Gfeller**: Teknikk anvendelse og praksis på damelaget.
- 14:15 – 15:45 Fysioterapeut **Anders Huseby**: Praktisk økt med spesifikk koordinasjonstrening Alpint.
Gode øvelser med nytte for alpint. Bevegelsestrening mtp. forebygging kne.
- 15:45 – 16:15 NIH, **Matthias Gilgien**: GPS målinger gjort med landslag.
- 16:15 – 16:30 Oppsummering, slutt.
-