

## Trener 1-alpint

Akershus Skikrets arrangerer Trener 1-kurs, alpint.

Kurset er på 45 timer (inkl. e-læringsmoduler), og er et spennende kurs fra Norges Skiforbund.

### PROGRAM

Lørdag 4. november 2017

- |                |  |
|----------------|--|
| Kl 09:45       | Oppmøte Norges Idrettshøgskole                                       |
| Kl 10:00-11:15 | Åpningsforedrag med Kjetil Kristoffersen<br>"Hvem vinner til slutt?" |
| Kl 11:15-12:15 | Lunsj fra TINEs konsept Smart Idrettsmat                             |
| Kl 12:30-15:00 | Teori  |
| Kl 15:00-17:00 | Barmarkstrening  |

Søndag 5. november 2017

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| Kl 10:00-13:00 | Teori           |
| Kl 13:00-18:00 | Barmarkstrening |

I tillegg til barmarkstrening, så inneholder kurset bl.a. moduler innen:

- Trenerrollen
- Utvikling av skiteknikk
- Aldersrelatert trening
- Treningsplan
- Fartstilvenning/ trening
- Skiteknikk - store svinger
- Skiteknikk - korte svinger

Videre kurs blir når snøen kommer!



**Pris**

**Kr 1.500,-**

(inkl. lunsj lørdag serveres fra TINEs konsept Smart Idrettsmat)

**Påmeldingfrist 27. oktober**

[Klikk her for påmelding](#)

*Påmeldingen er bindende*