

Tentativ kursplan Trene II langrenn 21-22 Sept 2019 i Kvam

Lørdag 21 sept: 9.30-20.30(11t)	Søndag 22 sept (9.30-20.30)
Kl. 9.30. Kursintro, matriell, e-læring, utviklingstrappa, filosofi. (2 av 4)	Kl.9.30. teori styrke, spenst, hurtighet(1 av 2) Basistrening (2 av3)
Kl. 10.30. Teori trenerrollen og klubbmiljø(2 av 4)	Kl 10.30 praksis Styrke ,spenst, hurtighet(1 av 2) og Basistrening(3 av 3)
Kl. 12 <i>Matpause</i>	Kl. 12.30 <i>Matpause</i>
Kl 12.30 Teori Rulleski (2 av 2)	Kl.13 .00 Treningsplanlegging og Arbeidskravsanalyse(2 av 2)
Kl 13.30 Rulleski klassisk praksis, teknikk, øvelser(FH 1 av 2)(1 av 1)	
Kl. 15.00 Rulleski skøyting praksis teknikk, øvelser, agillity(1 av 1)	Kl. 15.00 Utholdenhetstrening praksis gruppejobbing(3 av 3)
Kl 16.00 <i>Matpause</i>	Kl. 16.30 <i>Matpause</i>
Kl 16.30 Teori Utholdenhetstrening 1 av 3)	Kl. 17.00 Skader i langrenn teori (1 av 1)
Kl.17.30 Utholdenhetstrening praksis(2 av 3)	Kl. 17.30 Mental trening og motivasjon(1 av2) Kl 18. Mental trening og motivasjon gr oppgave(2 av 2)
Kl.19 Koordinasjon og uttøying(1 av 3)	Kl. 19.30 Trenerrollen og klubbmiljø(4 av 4)
<i>mat</i>	<i>mat</i>
Kl 20.00. Oppsummering	Kl. 20.30 Oppsummering