

Timeplan TRENER 1 September 2019

NB! Timeplan er veiledende og det vil bli gjort endringer etter forholdene og progresjon

	21.sep	22.sep	?	?	?
	Lørdag	Søndag	Fredag	Lørdag	Søndag
Økt 1 kl.09:00-12:00	Plan for kurset, forventninger.	1.04 Rulleskitrening		1.05 Utstyr og smøring	1.05 Utstyr og smøring
	1.02 Skitrening på barmark			1.03 Skitrening på snø 2	1.01 Skitrening på snø 1
Kl.12:00-13:00	Lunsj	Lunsj		Lunsj	Lunsj
Økt 2 Kl.13:00- Til ferdig	1.02 Skitrening på barmark	1.04 Rulleskitrening		1.03 Skitrening på snø 2	1.01 Skitrening på snø 1
	1.5 Aldersrelatert trening	Førstehjelp		1.06 Treningsplanlegging	1.1 Utvikling av skiferdigheter
Teori Kl. 17:30	Oppsummering av dagen	Oppsummering av dagen		Plan for helgen	Oppsummering av dagen
	1.2 Trenerrollen	e-læring, registrering, neste gang.	1.03 Skitrening på snø 2	1.06 Treningsplanlegging 1.1 Utvikling av skiferdigheter	1.1 Utvikling av skiferdigheter
Annet	Bli kjent, hvordan?		Hva husker vi fra sist	Dagens smøring	Avslutning
Husk	Datamaskin, Joggesko og tøyskift.	Hjelm, refleksevest, staver og rulleski.	Skiutstyr og varmt skitøy, skift. Hodelykt.	Skiutstyr og varmt skitøy, skift.	Ta med spade, evt. andre ting vi kan bruke for å lage elementer av til freeski
Tema	Balanse og posisjon	Balanse og utfordringer	Planlegging og gjennomføring	Balanse og posisjon	Balanse og utfordringer
	Leik og moro	Leik og moro	Leik og moro	Leik og moro	Leik og moro