



# Trener II kurs langrenn

**Målgruppe:** Nåværende eller fremtidige trenere for ungdom opp til junioralder.

**Kursinnhold:** Trener II tar sikte på å øke kompetansen innen trening av unge langrennsløpere opp til 16 år. Kurset fokuserer på å øke kunnskapen om ferdighetsutvikling i langrenn gjennom praksisøvelser, øving på trener- og lederrollen i praksis, teori om treningslære og treningsplanlegging. For å gjennomføre kurset kreves det at du har både klassisk og skøyteski, og er motivert for å prioritere de samlingstimene som skal til.

**Tid:** 75 timer.

**Opptakskrav:** Gjennomført Trener I (eventuelt T1 og T2 etter gammel trenerløype) og 45 timer praksis etter gjennomført Trener I-kurs.

Kurslærer: Marthe Strøm Solli

**Gjennomføring:** Helgesamlinger og hjemmeoppgave

**Samling 1:** 27-28.september på Røkland

**Påmelding:** [nordland@skiforbundet.no](mailto:nordland@skiforbundet.no)

**Pris:** 2500,-

## Program samling 1, Røkland

Lørdag 27.9.14

- 08.00 Oppmøtested: **RØKLAND** Kursstart. Kort intro med praktisk info.  
Planlegging av praktisk økt i samråd med trenerplan for skisamling.
- 09.00 Trening.
- 11.00 Oppsummering av læringsutbytte fra økt
- 11.30 Lunsj
- 12.30-21.00 Vi veksler mellom teori og praksis.  
Tema er utholdenhet og basistrening.  
-Hva skiller trening for ungdom fra trening for barn?  
-Hvordan trene lystbetont utholdenhetstrening med utøvere på ulikt nivå i samme gruppe?  
-Hva er aktuell/nyttig basistrening for langrennsungdom?  
Måltider og økter tilpasses samlingens tider.

Søndag 28.9.14

- 09.00 Trening
- 11.30 Oppsummering fra praksis, dusj og matbit
- 13.00-16.00 Vi veksler mellom teori og praksis og tilpasser oss samlingens program.  
Tema er styrke-, spenst- og hurtighetstrening, samt trenerrollen.  
Avtaler for samling 2.

Dersom dere har spørsmål, ta kontakt med kurslærer på 97660440.  
Vel møtt!