

Plan – trener II, barmarkshelg

Fredag

Tid	Innhold	Sted
17:30–20:30	Trenerrollen og klubbmiljø (4t)	Teorirom
20:30–21:15	Rulleskitrening teori + planlegging av treningsøkt (1t)	Teorirom

Lørdag

Tid	Innhold	Sted
09:00–10:30	Rulleskitrening praksis. Klassisk hurtighet og ferdighetsløype skøyting. (2t)	ØTS-skisenter Karidalen
10:30–11:00	Pause (transport)	
11:00–11:45	Idrettsernæring og spiseforstyrrelser (1t)	Teorirom
11:45–12:15	Lunsj	Teorirom
12:15–13:45	Styrke, spenst, hurtighet og bevegelse teori (2t)	Teorirom
13:45–14:30	Styrke, spenst, og hurtighet – planlegging av treningsøkt (1t)	Teorirom
14:30–14:45	Pause	
14:45–17:00	Praksisoppgaver spenst, hurtighet og styrke (3t)	Ute
17:00–17:30	Tøying praksis (0,7t)	Sal
17:30–17:45	Pause	
17:45–18:30	Utholdenhet barmark teori (1t)	Teorirom
18:30–19:00	Utholdenhet- planlegging av treningsøkt (0,7t)	Teorirom

Søndag

Tid	Innhold	Sted
09:00–11:15	Utholdenhet barmark praksis (3t)	Ute
11:15–12:00	Mental trening og motivasjon (1t)	Teorirom
12:00–12:30	Lunsj	Teorirom
12:30–14:00	Mental trening og motivasjon forts. (2t)	Teorirom
14:00–14:45	Skader i langrenn (1t)	Teorirom
14:45–15:15	Pause	
15:15–17:30	Øvelsesbank praksis (3 t)	Sal og ute