

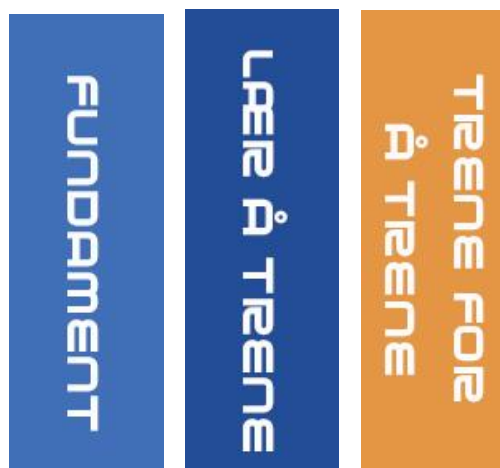
# Invitasjon

## BARMARKSKURS – TRENER 1 og 2 Lillehammer 7.-9. sept

NSF i samarbeid med Oppland Skikrets ønsker å benytte muligheten til å kjøre et barmarkskurs knyttet til IRONMAN samlingshelg.

Kurset blir mer praktisk rettet enn normalt der målet er å bidra til å lage god og gjennomtenkt aktivitet med barn og ungdom denne helgen.

Relevante tema i kursplan knyttes inn der det faller naturlig. Kursdeltakere får autorisert og godkjent Trener 1 eller 2 Barmarksmoduler. (Har deltakere T1 fra tidligere, får disse godkjent Trener 2)



### Gjennomføringsplan

Fredag 7. september kl 18-20. Idrettens Hus, Lillehammer.	
Teori og Planlegge trening for lørdag	
Lørdag 8. september kl 08 – 14. Stampesletta / Håkonshall. Kl 14-17 Idrettens hus	
Kl 08-09	Forberedelse
Kl 09-14	Gjennomføring IRONMAN / trening U12-14
Kl 14-16	Debrief test / trening. Teori, diskusjonstema
Kl 16-17	Planlegging trening for U16/ Skigym søndag
Søndag 9. september kl 8 - 15	
Kl 08-09	Forberedelse
Kl 09-11	Treningsøkt 1 ute
Kl 12-14	Treningsøkt 2 ute
Kl 14-15	Oppsummering



**ATTACKING**  
VIKINGS