

Oversikt Trener II - gjennomføring

Når	Modul	Teori	Praksis	E-læring	Sum timer
Samling tidlig høst	2.1.1 Arbeidskrav, utviklingstrapp og utholdenhetstrening	4			20
	2.2.1 Utholdenhetstrening barmark	1	3		
	2.4.1 Rulleskitrening	1	3		
	2.5.3 Treningsplanlegging	4			
	2.5.2 Utviklingstrappa	2	2		
Samling sen høst	2.6.1 Frisk utøver, skader	2	2		17
	2.5.7 Regler og retningslinjer	2			
	2.5.6 Funksjonshemmede		2		
	2.7.2 Mental trening og motivasjon		1		
	2.2.3 Styrke-, spenst- og hurtighetstrening	1	3		
	2.2.4 Koordinasjon- og basistrening, uttøying	2	2		
Samling vinter	2.3.1 Langrennsteknikk teori	4			18
	2.3.2 Langrennsteknikk Klassisk		4		
	2.3.3 Langrennsteknikk skøyting		4		
	2.2.2 Utholdenhetstrening snø	1	3		
	2.5.8 Praktisk – metodisk – gruppe eksamen		2		
E- læring	2.5.1 Aldersrelatert trening 2			4	20
	2.7.1 Trenerrollen og klubbmiljø			4	
	2.6.2 Kosthold, sunn jenteidrett, idrettsernæring			4	
	2.6.3 Anti-doping/ren utøver			4	
	2.7.2 Mental trening og motivasjon			2	
	2.5.6 Funksjonshemmede			2	
Timer totalt		24	31	20	75