

## **Lørdag 24.september 2016**

KL 10-14 – Teori

- Oppstart og info
- Modul 1.2 – Trenerrollen
- Modul 1.1 – Utvikling av skiferdighet KL. 14-17 –  
Barmarksøkt
- Modul 1.02 – Skitrening på barmark

## **Søndag 25.september 2016**

KL. 10-14 – Teori

- Modul 1.5 -
- Modul 1.06
- Førstehjelp KL. 14-17 – Rulleski
- Modul 1.04

## **Helg 2, vinter Dag 1: Kl. 10-14 – Teori**

- Modul 1.06
- Modul 1.05
- Modul 1.03

Aldersrelatert trening – Treningsplanlegging

– Rulleskitrening

– Treningsplanlegging – Utstyr og smøring – Skitrening på snø II

KL. 14-17 – Praksisøkt ski  Modul 1.03 - Skitrening på snø II

**Dag 2:**

## Kl. 10-14 – Praksisøkt ski

- Modul 1.01 – Skitrening på snø I
- Modul 1.1 – Utvikling av skiferdighet