

Program Trener 2 langrenn Skjolden/Sognefjellet 2022

Kurset har 3 deler; oppmøte, webinar og egenstudie som e-læring.

Oppmøtedel: se tidplan under.

Webinar Teams: Vil innebære 2 t over 3 kvelder som avtales direkte med kursdeltakerne.

E-læring kan gjennomføres før, under eller etter oppmøtedel, dette bestemmer den enkelte selv.

dato	tid	sted	innhold
16.06.2022	13:30	Sognefjellshytta	Velkommen, informasjon ved kursansvarlig Marthe S. Solli Skiøkt skøyting tema teknikkutvikling. Hjelpeøvelser. Hurtighetstrening. Sprintøvelser.
	18:30	Fjordstova	Måltid
	19-22:30	Skjolden	Teori. Basisøkt på beina. Teori
17.06.2022	07:00	Skjolden/Vassbakken	Frokost
	08:30	Sognefjellshytta	Skiøkt klassisk tema teknikkutvikling. Hel-del-metode.
	12:30		Måltid
	12:30	Sognefjellshytta	Skiøkt med treneroppgaver, tema hvordan legge opp intensiv utholdenhetstrening ved ulikt nivå i gruppa? (organisering, øvelser, terrengvalg, feedback)
	18:00	Fjordstova	Middag
	19-22:30	Skjolden	Teori. Rulleski, klassisk (hvordan organisere og få utbytte av tekniske, taktiske øvelser)
18.06.2022	07:00	Skjolden/Vassbakken	Frokost
	08:00	Skjolden - Fuglesteg	Barmarkstrening med staver, progressiv intervall, trenerrolle miljø.
	11:30	Pause, litt mat.	
	13:00	Praktisk-prøve	Hver deltaker utformer en øktedel som gruppa gjennomfører
	14:00		Tilbakemelding praktisk-prøve og oppsummering av kurset. Avtaler om webinar.
	14:30	Kursslutt	