

Program Trener 1 langrenn Skjolden/Sognefjellet 2022

dato	tid	sted	innhold
18.06.2022	15:00	Oppmøte Fjordstova Fjordstova, gressbanen Fjordstova Fjordstova, rulleski skate	Kursinnledning Fokus på grunnleggende ferdigheter i barmarkstreningen. Basistrening, koordinasjon, imitasjon, styrke. Pause: Skifte av tøy, mat Oppvarming med balanseøvelser/ulike stasjoner. Utholdenhetstrening for barn, hvordan skape lystbetonte økter der alle er med? Oppsummering, gjennomgang av plan for i morgen.
19.06.2022	08:30	Sognefjellshytta	Skiøkt klassisk Balanse-, hurtighets- og sprintøvelser.
	11:00	Sognefjellshytta	Pause, planlegge gruppeoppgaver.
	12:30	Sognefjellshytta	Skiøkt skøyting, teknikk Hvordan skape teknisk utvikling gjennom situasjonsstyrt trening? Treneroppgaver: tema hvordan legge opp intensiv utholdenhetstrening ved ulikt nivå i gruppa? (organisering, øvelser, terrengvalg, feedback)
	16:30		Tilbakemelding treneroppgaver, oppsummerings av læringspunkter, avtaler for webinar.
	17:00	Avslutning.	