

PROGRAM Trener 2 langrenn, Sognefjellet 2023			
Dag	Tid	Tema	Hvor
fredag 23.6	13:00	Kursintro, informasjon, matriell, e-læring,	Fjordstova
	14:00	trenerløypa, filosofien for kurset, verdier Langrennsteknikk, teori	Teorirom
	16:00	Økt 1: Rulleski skate, tekniske rundløyper - hjelpøvelser -stafetter	Kaia og Fortun
	18:00	Middag Fjordstova	
	19:00:00-21:00	Utholdenhetstrening for ungdom kort, hardt, fart eller "voksentrening"? Hvordan lære å like og trene utholdenhet?	
lørdag 24.6	09.00	Økt 2: Skøyting teknikk, observasjon, hjelpøvelser, arbeidsoppgaver	Fjellet
	12:00	Lunsj Sognefjellshytta	
	13:15	Oppgave om hurtighetstrening i gruppe +smøring av ski	
	14:30	Økt 3: Klassisk teknikk, arbeidsoppgaver. Treneroppgaver.	Fjellet
	18:00	Middag	Fjordstova
	19:00-21:00	Oppsummering teknikk og utholdenhet. Diskusjonsoppgaver.	Fjordstova
søndag 25.6	08:30	Økt 4:Skøyting. Tema: intensitetsstyring, nivåtilpasning, virkemidler for lystbetont trening, feedback, mental trening under harde økter, trenerplassering ved gjennomføring, organisering,	Fjellet
	12:30	Lunsj Fjordstova	
	13:30	Teori styrketrening, hurtighet, bevegelighetstrening	Fjordstova teorirom
	17:30	Middag	Fjordstova

	18:30	Teori mental trening og motivasjon. Oppgaver treningsplanlegging.	Teorirom
	20:00-21:30	Økt 5: Praktisk-metodisk oppgave om basistrening, imitasjon+tøyning	Fjordstova næror
mandag 26.6	08:00	Økt 6: Praktisk-metodisk prøve barmark	Fuglesteg?
	11:00	Treningsplanlegging. Mental trening og motivasjon.	Fjordstova teoriro
	15:00	Lunsj og avslutning	Fjordstova