

Oversikt Trener II – Forslag gjennomføring

Ajournført 17.12.17

Når	Modul	Teori	Praksis	E-læring	Forelesere	Sum timer
Samling tidlig høst 24.-26.8.18	2.7.1 Trenerrollen og klubbmiljø	4			BRY	20
	2.1.1 Arbeidskrav og utviklingstrappa	4			PRI	
	2.2.1 Utholdenhetstrening barmark	1	3		BRY	
	2.4.1 Rulleskitrening	2	2		BRY	
	2.7.3 Funksjonshemmede		2		PRI	
	2.7.4 Regler og retningslinjer	2			PRI	
E- læring	420.2.09 Treningsplanlegging			4		9
	2.6.1 Idrettsernæring			2		
	420.2.05 Spiseforstyrrelser (sunn idrett)			3		
Samling sen høst 28.-30.9.18	420.2.09 Treningsplanlegging	4			BRY	19
	2.7.2 Mental trening og motivasjon	3			Annen	
	2.6.1 Idrettsernæring	1			Annen	
	420.2.05 Spiseforstyrrelser (sunn idrett)	1			Annen	
	2.6.4 Skader i langrenn	2			Annen	
	2.2.3 Styrke-, spenst- og hurtighetstrening	1	3		BRY	
	2.2.4 Koordinasjon- og basistrening. Uttøying	2	2		BRY	
E- læring	420.2.06 Aldersrelatert trening 2			4		7
	2.6.3 Anti-doping/ren utøver			3		
Samling vinter 13.4-15.4.18	2.3.1 Langrennsteknikk teori	4			BRY	18
	2.3.2 Langrennsteknikk Klassisk		4		BRY	
	2.3.3 Langrennsteknikk skøyting		4		BRY	
	2.2.2 Utholdenhetstrening snø	1	3		BRY	
	2.5.8 Praktisk – metodisk – gruppe eksamen		2			
Timer totalt		32	25	16		73