

# TRENINGSLEDERKURS LANGRENN – 1. samling

**Søndag 10. september 2017**

Oppmøte Forsvarsbygg, 6. divisjonsgate 12, Harstad kl 1000, teoridelen gjennomføres her.

420.1.01 Utvikling av skiferdighet (2t teori+2t praksis) Teoridelen gjennomføres denne gangen

[420.1.02 Trenerrollen \(1t e-læring+3t teori\)](#)

Lunsj

Praksisdelen skitrening på barmark gjennomføres i Folkeparken, etter gjennomgang av teori

422.1.02 Skitrening på barmark (4t praksis)

Deltakere stiller på kurset ferdig skiftet og klar for barmarkstrening. Ta med klær tilpasset vær (dette blir fort vått). Skotøy: Ta med terrengsko. Skistaver: Ta med skistaver med trinser (minst 35 cm kortere enn kroppslengden)

Lunsj og drikke: Ta med mat og drikke for en aktiv treningsdag.

Dersom noe er uklart, ta gjerne kontakt med Bjarne Ryvoll på telefon 95903748

Velkommen!