

## Program, Vinterdelen Trenerkurs I Langrenn, Harstad 31.3.

Kurssted og oppmøte søndag; kontor Forsvarsbygg 6. divisjonsgate 12, Harstad. Praksis gjennomføres i Folkeparken søndag 31.3

**Tid kl 09.00 – ca. kl 17.00**

Kursdeltakere tar med treningsklær/skiklær tilpasset værmelding, skiutstyr for begge stilarter, matpakke og drikke for lang dag.

1.01 Skitrening på snø 1		4		4	SNØ
--------------------------	--	---	--	---	-----

1.03 Skitrening på snø 2	2			4	SNØ
1.05 Utstyr og smøring	2				
1.03 Skitrening på snø 2		4		4	SNØ

1.06 Treningsplanlegging	2	2		4	SNØ
--------------------------	---	---	--	---	-----