



Trening for unge langrennsløpere

Nord universitet inviterer i samarbeid med IL Varden Meråker og Trenerklubben i langrenn til fagseminar under Hovedlandsrennet 2023.

Målet med seminaret er å diskutere hva som er smart trening for unge langrennsløpere.

Program

Sted: Meråker videregående skole (håndballhallen)

Tidspunkt: Fredag 24.02 kl. 15:45-18:00

Utøverseminar (for deltakere i Hovedlandsrennet)

Kl. 15:45-16:30: Hvordan trene som førsteårs junior?

- Råd fra Utviklingstrappa i langrenn Per Øyvind Torvik & Guro S. Solli
- Frode Estil, Marit Bjørgen & Julie Myhre deler sine erfaringer

Trenerseminar (for trenere og foreldre)

Kl. 16:45-17:50: Hva er smart trening for unge langrennsløpere?

- Norges første offisielle langrennscross - Per Øyvind Torvik
- Faglige perspektiver - Guro S. Solli & Thomas Losnegard
- Paneldebatt med Marit Bjørgen, Frode Estil & Julie Myhre

Denne delen av seminaret streames også

[Link til stream](#)

Kl. 18:00: Start lagledermøte