



Trener 1, del 1

Samling 1 – 21.-23. august

FREDAG 21. AUGUST- **Idrettens hus, Ullevål stadion**

Tid	Modul		Annet
17.00 – 17.45	--	Intro	
17.45-18.00		Matbit	
18.00 – 20.00	1	Trygge rammer	
20.00 – 21.00	6	HLR	

LØRDAG 22. AUGUST – **Idrettens hus, Ullevål stadion**

Tid	Modul		Annet
09.00 – 11.00	2	Relasjon	
11.00 – 12.00	3	Mestringsmiljø	
12.00 – 13.00	--	--	LUNSJ
13.00 – 15.00	3	Mestringsmiljø	
15.00 – 18.00	4	Aldersrelatert, nivåtilpasset trening og treningsplanlegging	

SØNDAG 23. AUGUST – **JAR ISFORUM**

Tid	Modul		Annet
08.00 – 09.20	5a	Grunnleggende skøyteferdighet (is)	Husk skøyter
09.30 – 11.30	5a	Grunnleggende skøyteferdighet (teori)	
11.30 – 12.30	--	--	LUNSJ
12.30 – 15.00	5a+b	Grunnleggende skøyteferdighet + praktisk planlegging og gjennomføring av økt	

Info:

- Det legges inn pauser underveis
- Ha med skrivesaker alle dager
- Ha med skøyter og varme klær søndag