



Trenermøter

Sommerisen er i gang og mange løpere og trenere er samlet på Hamar de neste to ukene.

I den sammenheng ønsker Norges Skøyteforbund å invitere trenere til trenermøter med presentasjon og diskusjoner med landslagstrenerne.

Periodisering.

For løpere som ønsker å nå opp på topp internasjonalt nivå i junior og senior alder kreves det veldig mye trening.

Planlegging og sammensetning av treningen er viktig for å få mest mulig ut av treningen man gjør.

Landslagstrener Bjarne Rykkje har ansvaret for allround/langdistanse løperne.

Bjarne presenterer hvordan han planlegger trening med periodisering.

Håper flest mulig har mulighet til å komme å høre på Bjarne og at vi kan få til en åpen diskusjon og deling av erfaringer.

Hvor: Vikingskipet Motell. Møterommet over resepsjonen.

Når: Lørdag 6. August Klokka 14.00

Skøytetrening for jenter.

Skøyter er en tung øvelse som er vanskelig å utføre lett med god teknikk.

Jenter og gutter har forskjellige fysiske forutsetninger.

Bør jenter og gutter følge samme program?

Landslagstrener Jonas Bekken har ansvaret for damene. Jonas ønsker å dele sine tanker om hvordan man skal få til best resultater for jentene.

Håper flest mulig har mulighet til å komme å høre på Jonas og at vi kan få til en åpen diskusjon og deling av erfaringer.

Hvor: Vikingskipet Motell. Møterommet over resepsjonen.

Når: Søndag 7. August Klokka 14.00