



Trener 2 – Delkurs 1-3

9,5.t



Delkurs 1: Hjemmearbeid

Må gjennomføres før helg 1 av kurset

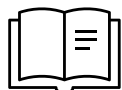
Introkurs: Onlineforelesning(1,5t)

E-læring: Aldersrelatert trening 2(2t)

E-læring: Idrettsernæring modul 2(2t)

E-læring: Spiseforstyrrelser(2t)

E-læring: Ren utøver(2t)



Lese fra pensum:

Ungdomstreneren kap. 1-4+6
Den coachende treneren, bok 2

17.t



Delkurs 2: Helg 1

Modul 1: Pedagogikk og kommunikasjon (4t)

Modul 2: Utøvernes målsetninger og utviklingsprosess (2t)

Modul 3: Trenerens kompetanse og målsetninger (3t)

Modul 4: Skadebehandling/-forebygging (3t)

Modul 5: Kosthold og ernæring (3t)

Modul 6: Treneren, klubben og andre relevante organisasjonsledd (2t)

10,5t.



Delkurs 3: Hjemmearbeid

Må gjennomføres før helg 2 av kurset

Modul 7: Idrettspsykologi (2t)

Modul 8: Regelverk, klassifisering og støtteordninger (3t)

Hjemmeoppgave fra helg 1 (3t)

Onlineforelesning ifm hjemmeoppgave (2,5t)



Lese fra pensum:

Ungdomstreneren kap. 1-4+6
Treningsslære for idrettene, kap. 1, 2, 4, 5,

Trener 2 – Delkurs 4-6

17t.



Delkurs 4: Helg 2

Modul 9 Aldersrelatert og
kjønnstilpasset trening (3t)

Modul 10 - Treningslære, anatomi,
fysiologi og biomekanikk (1,5t)

Modul 11a Treningsplanlegging (1,5t)

Modul 12 Fysisk trening (3t)

Modul 13h/k Styrke-, basis- og
bevegighetstrening (3t)

Modul 14h/k Skøytespesifikk fysikk,
biomekanikk og teknikk (5/6t)

5t.



Delkurs 5: Hjemmearbeid

Må gjennomføres før helg 2 av kurset

Hjemmeoppgave fra helg 2 (3 timer)

Onlineforelesning i ifm
hjemmeoppgave (2t)



Lese fra pensum:
Treningslære for idrettene, kap. 3.

17.t



Delkurs 6: Helg 3

Modul 14h/k Skøytespesifikk fysikk,
biomekanikk og teknikk (8t)

Modul 15h/k Skøytespesifikk
barmarkstrening (5/4t)

Modul 11h/k Treningsplanlegging (4t)

Praksis trener 2 (75t)

Skriftlig hjemmeeksamen