



TRENER 1-UTDANNINGEN

PROGRAM

Fredag 3. november 2017

- Kl 18:00-19:15 (01) Treningsøkta (teori)
Kl 19:30-21:00 (01) Treningsøkta (praksis)

Lørdag 4. november 2017

- Kl 08:45-09:45 (02) Kompis med kroppen (teori)
Kl 10:00-11:15 Kjetil Kristoffersen "Hvem vinner til slutt"
Kl 11:30-12:15 Lunsj fra TINEs konsept Smart Idrettsmat
Kl 12:15-14:00 (02) Kompis med kroppen (praksis)
Kl 14:15-17:30 (04) Kampaktivitet-verdier (teori)

Søndag 5. november 2017

- Kl 10:00-11:00 (03) Kast og mottak (teori)
Kl 11:15-13:00 (03) Kast og mottak (praksis)

- På dette kurset er deltakerne utøverapparat selv.

Pris kr 2.600,-

(inkl. kursmatr.: Kjappfot, Barneidrettstreneren og lunsj)

Lunsj lørdag serveres fra TINEs konsept Smart Idrettsmat

* Lunsj lørdag er kun forbeholdt de som deltar på hele seminaret/begge modulene.

[Klikk her for påmelding](#)

Påmeldingen er bindende!

TRENER 2-UTDANNINGEN

PROGRAM

Fredag 3. november 2017

- Kl 18:00-21:00 (01) Periode og årsplan

Lørdag 4. november 2017

- Kl 08:45-09:45 (06) Utgruppert forsvar (teori)
Kl 10:00-11:15 Kjetil Kristoffersen "Hvem vinner til slutt"
Kl 11:30-12:15 Lunsj fra TINEs konsept Smart Idrettsmat
Kl 12:15-14:00 (06) Utgruppert forsvar (praksis)
Kl 14:15-15:15 (12) Kantspiller-teknikker/spillsituasjon (teori)
Kl 15:30-17:30 (12) Kantspiller-teknikker/spillsituasjon (praksis)

Søndag 5. november 2017

- Kl 10:00-11:00 (02) Fysisk trening - utholdenhet (teori)
Kl 11:15-13:00 (02) Fysisk trening - utholdenhet (praksis)

Pris kr 2.200,-

(inkl. kursmatr. og lunsj)

Lunsj lørdag serveres fra TINEs konsept Smart Idrettsmat

* Lunsj lørdag er kun forbeholdt de som deltar på hele seminaret/begge modulene.

[Klikk her for påmelding](#)

Påmeldingen er bindende!