



Program Trener 1- kurs høsten 2018 – Oslo og Trondheim

Tid Fredag	Lørdag	Søndag
09.00	Idrett uten skader	Trenerrollen og organisering idrett
10.00	Idrett uten skader	Trenerrollen/Førstehjelp og krisehåndtering.
11.00	Treningslære	Førstehjelp og krisehåndtering
12.00 Info - trener 2 kurs prosessen.	Lunsj til 12.30	Lunsj til 12.30
13.00 Barneidrettens verdigrunnlag og rettigheter.	12.30 Treningslære	12.30 Kompendium- arbeid.
14.00 Barneidrettens verdigrunnlag og rettigheter.	Treningslære/basistrening	Kompendium- arbeid.
15.00 Mat	Basistrening	Kompendium- arbeid.
16.00 Aldersrelatert trening	Trenerrollen	Kompendium- arbeid.
17.00 Aldersrelatert trening	Middag	Oppsummering og avslutning.
18.00 Idrett for funksjonshemmede	Trenerrollen	
19.00 Idrett for funksjonshemmede	Trenerrollen	
20.00		

*Husk å ta med PC og skrivesaker, og at **E-læringskurset må være gjennomført på forhånd.***

Vi spleiser på mat gjennom helgen.