

Trener I langrenn (etter ny trenerløype)

Kurset kjøres vanligvis over to helger – en helg på barmark (teori + praksis), og en helg på ski, (teori + praksis)

Blå farge = moduler i Treningslederkurset (totalt 16 timer)

Modul	Innhold	Gjennomføring	Kurslærer
1.1	Utvikling av skiferdighet	2 t praksis + 2 timer teori	1 praksisøkt+ 1 forelesning
1.2	Trenerrollen	3 t e-læring + 1 time teori	1 forelesning*
1.3	Idrett uten skader	2 t e-læring	
1.4	Organisasjon	3 t e-læring	
1.5	Aldersrelatert trening	3 t e-læring + 3 timer teori	1 forelesning
1.6	Integrering	2 t e-læring	
1.01	Skitrening på snø I	4 t praksis	2 praksisøkter
1.02	Skitrening på barmark	4 t praksis	2 praksisøkter
1.03	Skitrening på snø II	2 t teori + 4 t praksis	2 praksisøkter
1.04	Rulleskitrening	4 t praksis	1 praksisøkt + diskusjon
1.05	Utstyr og smøring	2 t teori	1 forelesning + diskusjon
1.06	Treningsplanlegging	2 t teori + 2 t praksis	1 forelesning + gruppearbeid

45 timer fordelt på teori og praksis på barmark og på ski
13 t e-læring

TRENINGSLEDERKURSET (16 timer) tilsvarer det gamle Trener 1-kurset.

- For dere som kun ønsker å ta Treningsleder langrenn, gjelder modulene skravert med blått.
- For dere som har gammelt Trener 1 og vil oppgradere til nytt Trener 1 etter ny trenerløype, gjelder alle de 'ikke'skraverte' modulene.
- For dere som ønsker å ta hele Trener 1 etter ny trenerløype gjelder alle moduler.