

**FORTSATT
LEDIGE
PLASSER!**

Dato	Del 1: Fredag 25. april 2008 kl 1800-2200 Del 2: Lørdag 26. april 2008 kl 1000-1400
Sted	Norges Idrettshøgskole, Sognsveien 220, Oslo
Pris	Kr 350,- pr. delt. pr. delkurs Kr 600,- for begge delkursene

OLYMPIATOPPENS INFØRINGSKURS I BASISTRENING

Kursnr. 37

◆ Innhold

Del 1

Hva er, hvorfor drive og hvordan gjennomføre basistrening - teori
Generell basistrening av stabiliserende styrke og koordinasjon – praksis

Del 2

Trenerrollen
Praktiske eksempler på oppvarming, basistrening av generell styrke, utholdenhet og bevegelighet

◆ Målgruppe

Trenere som gjennomfører trening for utøvere innen en særiddrett eller for utøvere i tverridrettslige basisgrupper. Etablerte utøvere som ønsker å øke sin kompetanse som grunnlag for toppidretts-trening.

◆ Varighet

4 timer pr. delkurs

◆ Mål

Kurset skal gi deltagerne kunnskap, ferdigheter og holdninger som muliggjør planlegging og gjennomføring av generell basistrening i klubb.

◆ Instruktører



ESPEN AMUNDSEN er idrettslærer ved Frederik II vgs i Fredrikstad og bl.a. ressurstrainer i ulike idretter. 1-årig grunnfag idrett ved HIØ, 2-årig trenerutdanning med fordypning i bryting, 1-årig PPU og 1-årig Idrett-kultur-samfunn. Han er utdanning- og utviklingsansvarlig i Norges Bryteforbund, og er også tilknyttet Kampidrettens utdanningssamarbeid.



THOMAS DALEN er lærer på Frederik II v.g.s i Fredrikstad. Han er utdannet bl.a. ved Norges Idrettshøgskole og Høgskolen i Østfold. Idrettsbakgrunn er fotball/innebandy på klubbnivå, og har mange

års god og bred erfaring innen basistrening og som treningsveileder.

All påmelding skjer elektronisk!
Har du spørsmål i forbindelse med påmeldingen, ring Helen på tlf. 66 94 16 07

**For påmelding
klikk HER**

Påmeldingen er bindende!