



# Trenerseminar

## 5. august 2010 – Hamar

**Norges Skøyteforbund**



# Agenda 5. august 2010

## Torsdag 5. august / Vikingskipet – åpent for alle trenere

- Kl. 1500 – 1700
  - Utholdenhet – Espen Tønnesen
    - Aerob base
    - Trening ungdomsårene
- Kl. 1715 – 1800
  - Video/øvelser som vi snakket om sist ligger nå ute på nettet – se link:  
<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/treningsplanlegging/utviklingstrapper/skoeyter/page5078.html>
  - **Lage konkrete tekster (hensikt og mål) til øvelsene:**
    - Dette er tekster som skal beskrive de grunntekniske elementene ved øvelsene som vises klart og presist
    - Få mer utfyllende til det vi jobbet med i høst
    - Utgangspunkt i NSF teknikk som ligger på nettsidene – samt diskutert i trenerpool
- Veien videre – datoer for møter

