



TRENERKURS TRENER 1 LERDUE

Kurshelg 1:

Lørdag. *Skytebane/Løvenskiold*

09:00 – 09:30	Oppmøte og registrering
09:30 - 10:30	Oppvarming
10:30 - 13:00	Skytetekniske elementer
13:00 - 14:00	Lunsj
14:00 - 17:00	Skytetekniske elementer fortsetter.

Søndag. *Undervisningslokale/Løvenskiold*

09:00 - 10:00	Førstehjelp
10:00 - 12:00	Presisjonsidrettens egenart og mangfold
12:00 - 13:00	Lunsj
13:30 - 17:00	Trenerrollen

Kurshelg 2:

Lørdag. *Skytebane/Løvenskiold*

09:00 - 12:30	Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt.
12:30 - 13:30	Lunsj
13:30 - 15:30	Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt.
15:30 - 17:30	Skytetekniske elementer.

Søndag. *Undervisningslokale/Løvenskiold*

09:00 - 12:30	Mental trening
12:30 - 13:30	Lunsj
13:30 - 15:00	Mental trening fortsetter

Lørdager er det praktisk undervisning. (Ta med skrivesaker, drikkeflaske, våpen, hørselvern, drikkeflaske og ammunisjon.)

Søndager er teoretisk undervisning, (Ta med skrivesaker, drikkeflaske).