

Norges Roforbund

TRENER 2 KURS 2015, timeplan og påmeldinger

Til: deltagere og forelesere / instruktører

**Kurset vil bli gjennomført etter ny modell og gjennomføres over to helger:
13. – 15. februar og 10. – 12. april på Toppidrettssenteret i Oslo**

Begge kurshelger vil starte fredagen kl 1730 og avsluttes søndagen ca kl 1630

Kurset passer for trenere som har gjennomført og godkjent Trener 1 kurs og tidligere aktive roere på høyt nasjonalt eller internasjonalt nivå.

Påmeldinger og timeplan nedenfor. NB: Timeplan for andre kurshelg er foreløpig.

NB: En del av kurset er praktisk. Ta med klær for trening/instruksjon inne og ute.

Utgifter til kurset må dekkes av klubbene og/eller deltakerne. Reisefordeling vil bli benyttet og dermed vil reiseutgiftene bli de samme for alle. Kursavgift: kr 1000 pr helg, faktureres klubbene i etterkant.

Evt. spørsmål til Åke Fiskerstrand: akefisk@online.no eller 90 85 05 26

**Vel møtt til kurshelger i 2015
Utviklingsprosjektet
Åke Fiskerstrand**

TIMEPLAN FØRSTE DEL 13. – 15. FEBRUAR

Frammøte på Toppidrettssenteret møterom Norsk Tipping (NT) fredag 14.2. kl 1730

Fredag 13.2.			
Tid	Sted	Emne	Foreleser
1730 – 1740	NT	Informasjon	Åke Fiskerstrand
1740 – 1830	NT	Toppidrett for funksjonshemmede	Morten Eklund, Norges Svømmeforbund & OLT sør-vest
1840 – 2100	NT	Treningsplanlegging og treningsdagbok	Espen Tønnessen, OLT
2100	Kantine	Middag	
Lørdag 14.2.			
0900 – 1045	NT	Kosthold for roere i utvikling	Anu Koivisto, OLT
1045 – 1145	NT	Gruppeoppgaver kosthold	Åke Fiskerstrand
1145 – 1245	Kantine	Lunch	
1245 – 1400	NT	Testing og kartlegging	Åke Fiskerstrand
1415 – 1545	NT	Gruppeoppgaver treningsplanlegging og treningsdagbok	Åke Fiskerstrand
1600 – 1800	Trenings- avdelingen	Testing og kartlegging i praksis	Åke Fiskerstrand
1830	Kantine	Middag	
Søndag 15.2.			
0900 – 1030	NT	Mental trening for roere i utvikling	Anne Frøyen Fylling, OLT
1045 – 1145	NT	Gruppeoppgaver mental trening	Åke Fiskerstrand
1145 – 1230	Kantine	Lunch	
1230 – 1430	NT	Råd for langsiktig utvikling av unge roere	Åke Fiskerstrand
1445 – 1600	NT	Gruppeoppgaver langsiktig utvikling	Åke Fiskerstrand
1600 – 1615	NT	Oppsummering avslutning	Åke Fiskerstrand

FORELØPIG TIMEPLAN ANDRE DEL 10. - 12. APRIL

Frammøte i møterom Norsk Tipping (NT) på Toppidrettssenteret fredag 10.4. kl 1800

Fredag 10.4.			
Tid	Sted	Emne	Foreleser
1800 – 1815	NT	Informasjon,	Åke Fiskerstrand
1815 – 2000	NT	Racetaktikk	Roger Wiggin
2000	Kantine	Middag	
Lørdag 11.4.			
0900 – 0950	NT	Gruppeoppgaver racetaktikk	Åke Fiskerstrand
1000 – 1230	NT	Coachrollen for roere i utvikling	Frank Abrahamsen, NIH

1230 – 1315	Kantine	Lunch	
1315 – 1415	NT	Gruppeoppgaver coachrollen	Åke Fiskerstrand
1430 - 1600	NT	Roteknikk & roinstruksjon	Johan Flodin
1615 - 1715	NT	Trening for funksjonshemmede	Johan Lidberg
1730 -1830	Trenings-avdelingen	Praktisk landtrening for funksjonshemmede	Johan Lidberg
1830 – 1915	Kantine	Middag	
1915 – 2000	NT	Gruppeoppgaver trening for funksjonshemmede	Åke Fiskerstrand / Johan Lidberg
Søndag 12.4.			
0900 – 1100	NT	Biomekaniske forhold, tilpassing av materiell og roteknikk for viderekommende	Johan Flodin / Johan Lidberg
1100 – 1145	Kantine	Lunch	
1300 – 1600	Ute	Tilpassing av materiell og roteknikk i praksis	NR & KS trenere
1600 – 1615		Oppsummering og avslutning	

For sertifisering som Trener 2 kreves gjennomført kurs og minst 25 timers veiledet trenerpraksis i roing etter kurset.

Påmeldinger:

Navn	Klubb	Kontaktinfo.	Overnatting
Morten Grepperud	Ormsund	Morten.Grepperud@christianberner.com	
Lars Bjonness	Ormsund	Lars@rinus.no	
Marte Krogsrud	Bærum	martekrogsrud@gmail.com	
Cathrine Eriksen	Horten	cathrine.eriksen63@gmail.com	X
Halvor Grepperud	Ormsund	halvor_grepperud@vikenfiber.no	
Geir Wevang	Trondhjems	geir.wevang@gmail.com	
Maarten van Keulen	NSR	maartenvankeulen@aol.com	