



Norges Orienteringsforbund

Trenerseminar søndag 19.oktober 2003

Norges Orienteringsforbund inviterer alle interesserte klubb og kretstrenerer til dagseminar søndag 19.oktober fra kl 1000 – 1500

Temaer:

- Utvikling av fysisk kapasitet fra ungdom til elite. Hvordan trene, hvor mye bør trenes, intensitet o.s.v
- Vektlegging av O-teknikk kontra fysisk trening i ungdoms og junioralder
- Spent, styrke, løpeteknikk – teoretisk gjennomgang og praktisk gjennomføring

Seminaret vil ledes av NOFs landslagstrener Anders Gärderud og vil bli en blanding av forelesning og diskusjon/gruppeoppgaver samt en teoretisk og praktisk gjennomgang av en treningsøkt med innhold spent/løpeteknikk

Det legges inn lunsjpause kl 1200-1300

Seminaret avsluttes kl 1500

Seminaret er gratis, men vi må ha påmelding innen tirsdag 14.oktober

Påmelding sendes på mail til:

Jan.arild.johnsen@orientering.no

NOF ønsker vel møtt til seminar

Anders Gärderud
Landslagstrener

Jan Arild Johnsen
Toppidrettskonsulent