

## TRENER 1-utdanningen

### PROGRAM

Fredag 4. mai 2018

Kl 18:30-19:30 (05) Skudd (teori)  
Kl 19:30-21:30 (05) Skudd (praksis)

Lørdag 5. mai 2018

Kl 09:00-10:00 (06) Finte og sperre (teori)  
Kl 10:15-12:00 (06) Finte og sperre (praksis)  
Kl 12:00-13:00 Lunsj  
Kl 13:00-16:00 (12) Trenerrollen (teori)

Søndag 6. mai 2018

Kl 10:00-11:00 (07) Forsvarsteknikker (teori)  
Kl 11:15-13:00 (07) Forsvarsteknikker (praksis)

- På dette kurset er deltakerne utøverapparat selv.

**Pris kr 2.200,-**  
(inkl. kursmatr. og lunsj)

[Klikk her for påmelding](#)  
Påmeldingen er bindende

## TRENER 2-utdanningen

### PROGRAM

Fredag 4. mai 2018

Kl 18:00-21:00 (09) Mentale ferdigheter

Lørdag 5. mai 2018

Kl 09:00-10:00 (14) Overgangsspill (teori)  
Kl 10:15-12:00 (14) Overgangsspill (praksis)  
Kl 12:00-13:00 Lunsj  
Kl 13:00-14:15 (16) Kontra og returspill (teori)  
Kl 14:15-16:00 (16) Kontra og returspill (praksis)

Søndag 6. mai 2018

Kl 10:00-11:00 (04) Fysisk trening  
- spenst og hurtighet (teori)  
Kl 11:15-13:00 (04) Fysisk trening  
- spenst og hurtighet (praksis)

**Pris kr 2.200,-**  
(inkl. kursmatr. og lunsj)

[Klikk her for påmelding](#)  
Påmeldingen er bindende