



TRENERKURS TRENER 1 BUSKERUD SKYTTERKRETS

Lørdag 5/11. *Undervisningslokale* *Instruktør: Nils Joten*

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

Søndag 06/11. *Skytebane (Utendørs)* *Instruktør: Nils Joten*

09:00 - 10:00 Oppvarming
10:00 - 12:30 Skytetekniske elementer
12:30 - 13:30 Lunsj
13:30 - 16:30 Skytetekniske elementer fortsetter.

Lørdag 12/11. *Undervisningslokale* *Instruktør: Nils Joten*

09:00 - 12:30 Mental trening
12:30 - 13:30 Lunsj
13:30 - 15:00 Mental trening fortsetter
15:00 - 17:30 Planlegging av en treningsøkt

Søndag 13/11. *Skytebane (Utendørs)* *Instruktør: Nils Joten*

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.

(Ta med varme klær, da skytebanen er utendørs.)