



AOOK inviterer til dagssamling lørdag 16. januar



OPPMØTESTED:

Høybråten og Stovner sitt klubbhus.

Adresse: Sportsstien 4, 1087 Oslo

Veibeskrivelse: http://www.gulesider.no/kart/?jsessionid=aMILoyHVE0d547lhiy#lat%3D6646975.73259%26lon%3D606927.94641%26zoom%3D15%26layers%3DB0000%26id%3Da_208029%26offset%3D0%26tab%3Daddress

FOR HVEM?

Dagssamlingen er åpen for **alle** juniorer og seniorer (også åpent for løpere utenfor kretsen).

PÅMELDING

Til Carl Waaler Kaas (kaas@stud.ntnu.no) senest torsdag 14.januar. De som allerede har meldt seg på Trener I kurs trenger ikke å melde seg på, men meld ifra hvis du ikke kan stille!

PROGRAM

09.15: Oppmøte

09.30: Avløpning økt I: O-tekniske intervaller på sprintkart i løpsavstand fra klubbhuset. Husk EMIT-brikke! Hvis vær og føreforhold ikke tillater o-teknikk blir det en rolig løpetur med basisstyrke inne etterpå.

11.00-12.00: Dusjing og lunsj. Medbrakt mat.

12.00-14.30: Modul 5 i Trener I kurs: Treningslære. Foredrag og diskusjon.

15.00: Avløpning økt II: Løpsteknisk trening. (Oppvarming 30 min, løpsteknikk/lette spenstøvelser 30 min, nedjogging etter behov). Dusjing og avreise etter endt økt.

TA MED

- Klær til to treningsøkter. HUSK: DET KAN BLI KALDT!
- Emit-brikke og kompass
- Sko: Joggesko og sko for sprintorientering på snødekt asfalt
- Håndkle og skiftetøy
- Mat og drikke (lunsj og til etter øktene)!
- Noe å skrive med og på (for de som deltar på Trener I-kurset)

TRENER I-KURS

Dette er første av i alt 7 dags-/helgesamlinger som inngår i kretsens Trener I-kurs. For å få godkjent denne modulen av kurset kreves at man er med på foredraget/diskusjon og økt II (praktiske øvelser – løpsteknikk). Det kreves altså ikke at man er med på første del, men det anbefales at man er med på hele opplegget. De som skal være med på Trener I-kurset men ikke har mulighet til å være med på økt I må gi beskjed til Carl Waaler Kaas (kaas@stud.ntnu.no ; tlf: 41678180) innen torsdag 14.januar. Mer info om Trener I-kurset er gitt i AOOK sin brosjyre som ble sendt ut før jul (også vedlagt i samme mail som denne innbydelsen).

PS! DET ER FORTSATT LEDIGE Plasser PÅ TRENER I-KURSET! MØT OPP OG SE OM DET ER NOE FOR DEG!

PERSONLIG TRENEROPPFØLGING

AOOK-juniorer får også tilbud om oppfølging av Carl Waaler Kaas (Kristian Ruud for de som ble fulgt opp av ham i fjor). Denne oppfølgingen innebærer tips til trenings- og konkurranseplanlegging, samt tilbakemeldinger på gjennomført trening. Dette kan være et fint supplement til treneroppfølging man får av klubben/annen trener. Mer informasjon om personlig treneroppfølging er gitt i AOOK sin brosjyre som ble sendt ut før jul (også vedlagt i samme mail som denne innbydelsen).

NB! FLERE HAR MELDT SIN INTERESSE, SÅ DET ER NÅ KUN FÅ LEDIGE Plasser IGJEN! BENYTT SJANSEN TIL Å BLI EN ENDA BEDRE O-LØPER OG MELD DIN INTERESSE NÅ!

SPØRSMÅL?

Rettes til undertegnede (mail: kaas@stud.ntnu.no, tlf: 41678180)

Vi sees til en lærerik og hyggelig samling med treninger av høy kvalitet!

Mvh
Carl Waaler Kaas