



Generelle rettleiingar

- Skigruppa skal legge opp til et aktivitetstilbod gjennom heile året, som det går fram av årshjulet vedlagt.
- Målet for ein kvar trening er at alle skal vere i mest mogleg aktivitet.
- Treningane skal ha et større fokus på teknikktraining, utholdenhetstrening og relevant styrketrening. I tillegg skal generell og spesifikk basistrening vere ein naturleg del av treningskvardagen.
- Trenaren skal fyrst og fremst vere ein motivator og rosa god teknikk.
- Trenaren skal skape eit miljø der det er akseptert at man kan prøve og feile.

