



Treningsveileder – del 1

Norges idrettshøgskole OSLO 02.02.06–05.02.06

Dag og dato	Tidspunkt	Emne	Sted	Foreleser
Torsdag	1600–1630	Praktisk info: velkommen, Emner og læringsmål Hvordan skrive referanser.	NIH Aud c	Svein Ove
	1630–1715	Hva er et treningscenter? Hvem jobber på et treningscenter, hvem er kunde? Treningsveilederrollen / instruktørrollen Hva går jobben ut på?		"
	1730–1830	Motivasjon, helsepsykologi og kommunikasjon og pedagogikk		"
	1830–1900	Pause		"
	1900–1945	Det første møtet med kunden : hva gjør du som treningsveileder.		"
	2000–2050	Antidoping : dopinglisten, lover og regler og doping i samfunnet		"
	2100–2200	Exercise Organizer : treningsprogram på data		"
Fredag	1600– 1700	Generelle retningslinjer for innstilling og bruk av utholdenhetsapparater, styrkeapparater og frivekter – Fordeler og ulemper med frivekter og apparater. – Veiledning i praksis- Tips og råd.	NIH tr.sent. styrkerom	Gøran og Svein Ove
	1700–1830	Øvelsesgjennomgang Truncus (mage/rygg): apparater, frivekter, med/uten redskap		Gøran, Anne Mette og Svein Ove
	1830–1900	Pause		
	1900–2200	Forts Truncus		
Lørdag	0900–1700	Øvelsesgjennomgang overekstremitet med apparater, frivekter og uten redskap.	NIH tr.sent. Styrkerom	Gøran, Anne Mette og Svein Ove
Søndag	0900–1700	Øvelsesgjennomgang underekstremitet med apparater, frivekter og uten redskap.	NIH tr.sent Styrkerom	Gøran, Anne Mette og Svein Ove



Treningsveileder – del 2

Norges idrettshøgskole OSLO 16.02.06–19.02.06

Dag og dato	Tidspunkt	Emne	Sted	Foreleser
Torsdag	1600 – 1615	Velkommen til 2. samling	NIH Aud c	Anne Mette
Test	1615 – 1700	Praktisk info Treningsplanlegging: generelt og detaljplan og periodeplaner. Arb.krav- og kapasitets analyse		
	1715 – 1830	Testing: testmetodikk på treningscenter: styrke, utholdenhet, spenst og bevegelse. Teori		
	1830 – 1900	Pause		
	1900 – 2000	Koordinasjon og teknikk, teori		
	2015 – 2100	Idrettsskader; generelt og i studio		
	2100 – 2200	Praktisk gjennomgang: statisk styrke, utholdende styrke, eksentrisk, hypertrofi, 1RM-trening, plyometrisk trening m.m.	NIH Tr.sent. Styrkerom	
Fredag	1600 – 1800	Styrkedag: Utvidet treningslære teori: Styrketrening- ulike treningsformer	NIH aud C og st.tr.rom	Gøran
Styrketrening og Treningsplan	1800 – 1830	Pause		
	1830 – 1930	Forts. teori styrketrening		
	1945 – 2045	Ernæring og kosthold		
	2100 – 2200	Treningsplanlegging: styrketrening Program for ulike grupper		
Lørdag	0900 – 0945	Utholdenhetsdag: Repetisjon GK: oppvarming og utholdenhet teori.	NIH Aud B	Halvor Lauvstad
Utholdenhet	1000 – 1230	Utvidet treningslære teori: utholdenhetstrening – aerobe og anaerobe arbeidsformer/metoder		"
	1230 – 1300	Pause		
	1300 – 1400	Tøyning og bevegelse teori		Anne Mette
	1415 – 1700	Praktisk utholdenhetstrening i treningsstudio: intensitet og metoder. Praktisk tøyning	NIH Tr.sent. Sykkelsal og Styrkerom	Anne Mette og Halvor Lauvstad
Søndag	0900 –	Prøvedag: Praktisk prøve gruppe 1 +gruppeoppgaver	NIH Tr.sent. Styrkerom	Elisabeth, Halvor, Roar, Andre Anne Mette, Gøran og Svein Ove
	1200	Utlevering av eksamensoppgaver		
	1200 – 1230	Pause		
	1230 –	Forts. prøvedag gruppe 2 +gruppeoppgaver		"
	1700	Utlevering av eksamensoppgaver		