

Program NSIs aktivitetslederkurs 22.-24. september

Fredag

- 17:00 Registering på OLT
- 18:00 Velkommen
- 18:15 Bli kjent-aktiviteter og utetrening v/ Tessa Sørensen
- Møt opp i treningstøy!
- 20:00 NSI-foredrag m/ pizza på OLT



Lørdag

- 08:00 Frokost
- 09:00 SL Sogndal
- 09:15 Idrettspsykologi og motivasjon v/ Frank Abrahamsen
- 10:30 Tema kommer
- 12:00 Lunsj
- 13:00 Tema kommer
- 14:45 Antidoping Norge
- 16:00 Basistrening m/Espen Amundsen
- 18:30 Middag på OLT



Søndag

- 08:00 Morgentur rundt Sognsvann
- 09:00 Frokost
- 10:00 Utholdenhetstrening v/ Espen Tønnessen
- 12:00 Oppsummering og avslutning
- 12:30 Lunsj og hjemreise

