



Oslo 22.02.2024

## Invitasjon til trenerutvikling i regi av Trialgrenen helgen 16-17 mars.

Denne invitasjonen er til deg som er trener i egen klubb eller ønsker og bli det.

Vi ønsker å tilby et relevant og nyttig program for trenere på alle nivåer, og håper du vil være med.

Til denne samlinga får vi besøk av landslags utøver Mats Nilsen som for tiden bor og trener i Spania, hvor han har med seg Jarad Boniface fra Australia som er en habil sjåfør og har veldig gode egenskaper minder. Han var fulltids minder for Ben Dignam i fjor.

### Tema:

- **Moderne treningsmetodikk:** Vi dykker ned i de siste trendene innen treningsmetodikk og hvordan du kan gjennomføre disse i din treningshverdag. Det får gjennom fra oppvarming til treningens slutt.
- Praktisk trening inkl. egentrening med veiledning
- Minder jobb i praksis. Hvordan styrke samspille mellom minder og utøver. Hva er viktig for en miner å tenke på og hvordan motivere utøverne
- **Ernæring:** Vi lærer om best mulig ernæring for idrettsutøvere og hvordan du kan hjelpe dine utøvere med å spise riktig for å maksimere prestasjoner.

### Målgruppe:

Alle trenere, fra 13 år og uansett nivå.

### Tid og sted:

- **Dato:** Lørdag 16. mars – Søndag 17. mars
- **Tid:** Lørdag 10.30 - 16:00 - Søndag 09.30-16.00
- **Sted:** Riska Trialklubb, Esseveien 28, 4311 Hommersåk
- **Overnatting** på samme hotell som arrangør konferanse deltagerne, se egen QR-kode.

Er mulig med overnatting med bobil/ campingvogn på området.



- **Påmelding:**

Meld deg på innen 10. mars -2024 via e-post, se «Kontaktinformasjon».



**Norges  
Motorsportforbund**  
Besøksadresse: Sognsveien 75A, 0654 Oslo  
Postadresse: Postboks 5000, 0640 Oslo

For mer informasjon:  
Sentralbord: 21 02 90 00  
E-post: nmf@nmfsport.no  
www.nmfsport.no

Oslo 22.02.2024

**Program:**

**Lørdag**

- 10.30** Registrering av deltagere (På klubbhuset)
- 10.30-12.30** Moderne treningsmetodikk – Mats Nilsen / Jarad Boniface  
Hvordan legger man opp en trening. Både for seg selv og når man skal trene en gruppe fra oppvarming til treningslutt.
- 12.30-13.00** Hvordan ha fokus på et sunt kosthold som utøver.
- 13.00-14.00** Lunsj (Dekkes av Grenen)
- 14.00-16.00** Oppvarming og praktisk trening i skogen.
- 19.00** Felles middag på Hotellet. Dekkes av den enkelte om man ønsker å delta.  
Må Bestilles separat.

**Søndag:**

- 9.30-10.00** Oppvarming
- 10.00-13.00** Praktisk trening i skogen  
- Hvordan benytte minder best mulig i seksjonene.
- 13.00-13.30** Lunsj Dekkes av grenen
- 13.30-15.00** Praktisk trening Fortsetter.
- 15.00-16.00** Oppsummering. Gjennomgang av helgen. Spørsmål og svar fra deltagere.  
Hva kan man ta med seg hjem til egen klubb som verktøy for å bli en bedre trener. Hva kan man ta med i egen trening

**Vi håper du vil bli med på denne spennende dagen med fokus på egne trenings ferdigheter og hvordan formidle kunnskap og bli en bedre trener.**

På vegne av arbeidsgruppa trial.

Med vennlig hilsen,  
**Sigbjørn Kjos**  
Grenleder Trial  
93066679  
**Norges  
Motorsportforbund**

**Kontaktinformasjon:**

E-post: trial@mc.nmfsport.no  
Telefon: +47 930 66 679