

# Planering läger hos Norska Freestyleföreningen

Tiderna är cirka-tider. Vi lägger in kortare pauser där det behövs under dagarna.

Kurskompendium och olika dokument ingår, men det kan vara bra om deltagarna tar med papper och penna för eventuella anteckningar.

T = teori

P = praktiska övningar

## Fredag 19 juni

- 10:00-13:00 Tävling
- 14:00-14:30 Presentation av kursledare, deltagare och kursens upplägg (T)
- 14:30-15:00 Vilka delar behöver vi ta hänsyn till för en hållbar helhet i träning och tävling? (T)
- 15:00-16:00 Uppvärmning + viktiga grunder för avancerad träning, flyt och självständighet (P)
- 16:00-17:30 Uthållighet + att hamna "i bubblan" tillsammans med hunden (T)
- 17:30-18:00 Praktiska övningar för att "hamna i bubblan" (P)

## Lördag 20 juni

- 09:00-09:30 Reflektion från gårdagen, möjlighet till frågor, repetition uthållighet (T)
- 09:30-10:30 Ta reda på hundens uthållighet samt uthållighetsövningar (P)
- 10:30-11:30 Att bygga program – för hunden och med hänsyn till bedömningarna (T)
- 11:30-12:30 Lunchpaus
- 12:30-13:30 Kedjor med flyt – hjälper vi hunden eller bygger vi in fällor? (P)
- 13:30-14:00 Targets + Inläring av moment, hur får vi hunden att förstå helheten (T)
- 14:00-15:00 Inläring av exempelmoment, övning att bryta ner träning i mindre delar (P)
- 15:00-16:00 Att planera träningen, från det enskilda träningspasset till långsiktig planering (T)
- 16:00-16:30 Kroppskontroll och fysträning för hållbarhet och bättre teknik i moment (P)
  
- 17:30 – ca 20:00 (med en kort paus mitt i, kanske för lite fika?)  
Föreläsning **Prestationsångest, Nerver och hur man når sina Mål**

## Söndag 21 juni

- 9:00-12:00 Tävling
- 14:00-15:00 HtM – inläring av stabila positioner + övningar som stärker HtM-arbetet (T+P)
- 15:00-16:00 Repetition, reflektion och tid för frågor
- 16:00-16:30 Avslutande praktisk övning