

INNBYDELSE

Trener 2-kurs 2025, fellesidrettslige emner orientering, friidrett og triatlon

Norges Friidrettsforbund, Norges Orienteringsforbund og Norges Triatlonforbund har gleden av å invitere til trener 2-kurs, fellesidrettslig del. Vi samarbeider om kurset både for å effektivisere og fordi vi opplever at erfaringsutvekslingen på tvers av idrettene har stor verdi.

DATOER:	Fredag 28. - søndag 30. november 2025
TID:	Fredag 1700 - 2100, lørdag 0900 - 1800 og søndag 0900 - 1600
STED:	Toppidrettssenteret Oslo , ved Sognsvann
PRIS:	Deltakeravgift fellesidrettslig del, kr 2 000,- Pensumbøker er ikke inkludert. Reise og opphold må dekkes av hver enkelt. Vi har reservert noen overnattingsplasser på Toppidrettssenteret. Gi beskjed til kristian.opsal@friidrett.no hvis dette er ønskelig. Førstemann til mølla-prinsippet gjelder.
PÅMELDING:	https://www.minidrett.no/kurs/17721096
Påmeldingsfrist:	30. oktober 2025. Nærmere detaljer med timeplan sendes påmeldte deltakere etter fristen.

Forberedelser og egenarbeid: Kursdeltakere må gjøre e-læring som forberedelser (*se info side 2*)

Målgruppe: Trener 2 er primært rettet mot trenere som arbeider med ungdom og juniorutøvere (15-20 år). Seniortrenere har også stor nytte av kurset. Vi oppfordrer spesielt kvinner til å delta.

Omfang: Trener-2 er på totalt 75 timer. **Generelle emner (del 1)** utgjør 35 timer og spesielle emner (del 2) 40 timer.

Del 2 i trener-2 kurset (idrettsspesifikk) arrangeres av hvert enkelt forbund separat. For friidrett planlegges det en kurshelg 20-22. februar 2026 i Bærum idrettspark. Egen påmelding kommer.

Opptakskrav: Godkjent trener 1 eller dokumentert tilsvarende fagkunnskap. Fullført trenerattest. Også mulig å melde seg på for aktive trenere med solid egenerfaring som utøver. Er du i tvil om du oppfyller opptakskravet, ta kontakt med enten:

Orienteringsforbundet, Håvard Haga, havard.haga@orientering.no

Friidrettsforbundet, Kristian Opsal, kristian.Opsal@friidrett.no

Triatlonforbundet, Tiril Loen, tiril.loen@triathlon.no

Se mer info om innhold i trener 2 hos de respektive forbund:

Orientering: [HER](#) Friidrett: [HER](#) Triatlon: [HER](#)

Oversikt kursmoduler for generell del, Trener-2

MODULER Generell del	Emner	Timetall totalt Herav selvstudietimer Og fellestimer
Modul 1	Treningsplanlegging	8 t 4 t selvstudie 4 t felles
Modul 2	Anatomisk, fysiologisk og mekanisk grunnlag for hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet	8 t 4 t selvstudie 4 t felles
Modul 3	Idrettspsykologi	5 t 2 t selvstudie 3 t felles
Modul 4	Trenerrollen	7 t 2 t selvstudie 5 t felles
Modul 5	Antidoping, idrettsernæring og idrett og spiseforstyrrelser	7 t 4 t selvstudie 3 t felles
SUM Generell del 35 timer/16 timer selvstudium, 19 timer felles		

Trenerattesten

Den er obligatorisk for alle trenere i hele idretten. Du må ha gjennomført trenerattesten for *ungdomstrener* før kursstart. Du må gjerne ta alle tre kategoriene (barn, ungdom og voksne) Trenerattesten tas her: <https://idrettskurs.no/learning-path/66677325> (krever innlogging med bruker i Min Idrett)

Forberedelser til kurset

Obligatoriske E-læring:

- [Biomekanikk og styrketreningsteknikk](#)
- [Sunn idrett for trenere](#)
- [Ren utøver](#) (Antidoping Norge)

Du oppretter/logger inn med din bruker i Min Idrett.

For Ren utøvere lager du en egen bruker første gang du logger inn.

Frivillig e-læringskurs:

- [Aldersrelatert trening 2](#)

**Vi ser fram til spennende kursdager
Høsten 2025!**