

TOPPIDRETT

Programfaget TOPPIDRETT er et tilbud til ungdom som vil kombinere videregående skole med idrett på høyt nivå.

Undervisningen skal omfatte tre hovedområder; Treningsplanlegging, Basistrening og Ferdighetsutvikling.

Treningsplanlegging:

- **Treningsplanlegging på kort og lang sikt og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav**
- **Lære om holdninger, atferd og livsstil som forventes av en toppidrettsutøver**

Basistrening:

- **Lære om variert trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper som er viktig for prestasjonsutvikling i spesialidretten**
- **Forebygging av skader i spesialidretten**

Ferdighetsutvikling:

- **Systematisk og målrettet trening av ferdigheter som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten**
- **Bruk av tester og evaluering for å nå satte mål**
- **Samarbeid mellom klubb og skole**

Søkere skal trene 3-4 økter pr. uke i sin idrett og drive konkurranseidrett.