

### Föstudagur 5. október, Fræðslusetur KSÍ á Laugardalsvelli 3. hæð

13.00-13.05	Setning - ABG	
13.05-13.30	KSÍ A þjálfaragráða - skipulag o.fl. - ABG	bóklegt
13.30-14.10	Lyfjamisnotkun - Lyf á bannlista - RB	bóklegt
14.20-15.00	Þjálfarateymi - ÓSF	bóklegt
15.00-15.40	Þjálfarateymi - ÓSF	bóklegt
15.50-16.30	Hagnýt sjúkraþjálfun - Teippingar o.fl. - FEJ	bóklegt
16.30-17.10	Hagnýt sjúkraþjálfun - Teippingar o.fl. - FEJ	verklegt
17.10-17.50	Matarhlé	
17.50-18.30	Markvarsla - Þjálfun markvarða - GH	bóklegt
18.30-19.10	Markvarsla - Þjálfun markvarða - GH	bóklegt
19.20-20.00	Markvarsla - Þjálfun markvarða - GH	verklegt

### Laugardagur 6. október, Fræðslusetur KSÍ á Laugardalsvelli 3. hæð

9.00-9.40	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	bóklegt
9.40-10.20	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	verklegt
10.30-11.10	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	verklegt
11.10-11.50	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	bóklegt
12.00-12.40	Þjálffræði - Mælingar í knattspyrnu - JG	bóklegt
12.40-13.30	Matarhlé	
13.30-14.10	Næringarfr. -Bætiefni/fæðubótarefni -afkastaaukandi? - EV	bóklegt
14.10-14.50	Næringarfr. -Bætiefni/fæðubótarefni -afkastaaukandi? - EV	bóklegt
15.00-15.40	Uppbygging liðs - KG	bóklegt
15.40-16.20	Uppbygging liðs - KG	bóklegt
16.20-17.00	Uppbygging liðs - KG	verklegt

### Sunnudagur 7. október, Fræðslusetur KSÍ á Laugardalsvelli 3. hæð

9.00-9.40	Þjálfaraforrit - ÁH	bóklegt
9.40-10.20	Þjálfaraforrit - ÁH	bóklegt
10.30-11.10	Þjálfaraforrit - ÁH	bóklegt
11.10-11.50	Matarhlé	
11.50-12.30	Knattspyrnulögin - Áhersluatriði fyrir þjálfara - MMJ	bóklegt
12.30-13.10	Knattspyrnulögin - Umræður/umdeild atvik - MMJ	bóklegt
13.20-14.00	Þjálffræði - Þjálfun með púlsklukkur - KÓB	bóklegt
14.00-14.40	Þjálffræði - Þjálfun með púlsklukkur - KÓB	bóklegt
14.50-15.30	Þjálffræði - Þjálfun með púlsklukkur - KÓB	verklegt
15.30	Námskeiðsslit	

**Kennarar:** Arnar Bill Gunnarsson (ABG), Ásmundur Haraldsson (ÁH), Reynir Björnsson (RB), Kristján Ómar Björnsson (KÓB), Kristján Guðmundsson (KG), Óli Stefán Flóventsson (ÓSF), Magnús Már Jónsson (MMJ), Friðrik Ellert Jónsson (FEJ), Janus Guðlaugsson (JG), Guðmundur Hreiðarsson (GH) og Elísa Viðarsdóttir (EV).

**Námskeiðsstjórar:** Arnar Bill Gunnarsson og Dagur Sveinn Dagbjartsson.

100% mætingarskylda er á námskeiðið. Þátttakendur eru beðnir um að hafa mér sér tölvu á föstudeginum.