



Löpträning utbildning steg 1 9-10 oktober 2010 i Kalmar



Vill du lära dig mer om löpning och löpträning?

- Vill du lära dig mer om din löpning och hur du förbättrar dina resultat?
- Vill du lära dig mer om hur du lägger upp en bra plan för löpträning?
- Vill ni utveckla er löparverksamhet i föreningen och behöver mer kunskap?
- Funderar ni på att starta löpargrupper från 16 år och äldre?

Du får grundläggande kunskaper i kost, träningsplanering, träningslära, löparskador, löpningens olika träningsformer i teori och praktik. Instrukörerna är erfarna och meriterande löptränare/aktiva: Jessica Gylfe och Daniel Evaldsson.

- Plats:** Kalmar, kursen startar kl. 09.00 lördag 9/10 och avslutas på söndag eftermiddag cirka kl. 16.00
- Kursledare:** Ingela Nilsson 070-349 92 77
- Anmälan:** Sker till SISU Idrottsutbildarna, Box 485, 551 16 Jönköping senast den **26 september**. Det går även bra att maila anmälan till lena.larsson@smalandsidrotten.se eller faxa 036-34 54 19. Efter anmälningstiden gått ut skickas kallelse med program ut cirka en vecka innan kursstart.
- Avgift:** 1600 kr exkl. logi. Om logi önskas tillkommer en kostnad på 525 kronor/pers. Kom ihåg att ange detta i anmälan. Avgiften faktureras efter anmälan. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löp-träning utbildningen får tillbaka 1200kr/deltagare efter avslutad utbildning från Idrottslyftet när UC redovisat vilka som fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet. Subventionen är förbehållen de deltagare som i sin roll som tränare/ledare har aktiva i friidrott i åldern 16-20 år. Deltagare som ej är medlem i friidrottsförening betalar fullt pris.
- Information:** Jessica Gylfe 070-960 38 60, Daniel Evaldsson 070-640 51 54

VÄLKOMMEN!

Kurs nr
716:018

Smålands Friidrottsförbund – Eva Persson
UC Småland friidrott – Ingela Nilsson

SISU Idrottsutbildarna
Lena Larsson



ANMÄLAN

Kurs nr
716:018

Löptränerutbildning steg 1 9-10 oktober i Kalmar

Namn:.....

Adress:.....

Postadress:.....

Tfn:.....

Förening:.....

Län:.....

Logi: ___Ja ___Nej

E-post.....

Namn:.....

Adress:.....

Postadress:.....

Tfn:.....

Förening:.....

Län:.....

Logi: ___JA ___Nej

E-post.....

Faktura adress:

.....

.....

.....