

Inbjudan:

Löpträning utbildning steg 1

5-6 oktober 2013 i Växjö



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 längre?

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

Plats: Växjö

Datum/tid: 5-6 oktober, kursen startar 09.00 lördag och avslutas på söndag ca 16.00.

Kursledare: Ingela Nilsson, 070-349 92 77

Instruktör: Jessica Gylfe, 070-960 38 60 och Daniel Evaldsson 070-640 51 54

Kursavgift: Kursavgiften är 1 600 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Önskas middag lördag och logi i dubbelrum/frukost blir avgiften ytterligare 600 kr och måste meddelas med anmälan. Avgiften faktureras efter anmälan. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpträning utbildningen får tillbaka 1200: -/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.

Litteratur: Boken "Träna din kondition" går att köpa för 250 kr, kryssa i vid anmälan.

Anmälan: [Anmäl dig](#) här eller maila, namn, personnummer, kurs nr och förening till lana.larsson@smalandsidrotten.se senast **den 20 september**

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista/program skickas till den e-post som skickat in anmälan. De som inte har e-post och vill ha hemskickad kallelse via post uppger sin hemadress.

Övrigt: Ytterligare upplysningar kan fås av Instruktorerna, se tfn ovan.

Kurs nr: 716:011/346798

Smålands Friidrottsförbund

och

SISU Idrottsutbildarna Småland

Michael Ostrelus

Lena Larsson

UC Småland friidrott

Ingela Nilsson

Tidsprogram för Löp träningsutbildningen Steg 1

Växjö 5-6 oktober 2013

Lördag

09.00	Introduktion/Presentation, & fika
10.00	Praktik - Distans och löpskolning
12.00	Lunch
13.00	Teori - Löpträning, träningslära och inspiration
15.00	Frukt och fika
17.00	Praktik - Styrka/Cirkelträning/Studshopp

Söndag

09.00	Teori - Återkoppling gårdagen och träningsplanering, fika
10.30	Praktik - Intervaller och fotgymna
12.30	Lunch
13.30	Teori - Skador, kost, ledarskap och utvärdering
15.00	Fika
16.00	Avslutning

Du kommer att få köpa boken "Träna din kondition" som handlar mycket om det som vi kommer att ta upp på kursen.

