

# Inbjudan:

## Löpträning utbildning steg 1

5-6 april 2014 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 äldre?

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

**Plats:** Växjö

**Datum/tid:** 5-6 april, kursen startar lördag 09.00 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 en friidrottsförening betalar fullt pris.

**Litteratur:** Vi rekommenderar boken "Kondition och uthållighet" går att köpa för 350 kr, meddela vid anmälan.

**Anmälan:** [Anmäl dig här](#) eller maila [lana.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lana.larsson@smalandsidrotten.se).

Kom ihåg att ange kurs nr, personnummer, förening samt om ni vill ha logi när ni anmäler via mail. **Senast den 21 mars vill vi ha din anmälan!**

**Kallelse:** Personlig kallelse med deltagarlista/program skickas till den e-post som skickat in anmälan.

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

**Lägg också märke till att samtidigt arrangerar UC-Småland ett löpläger för åldern 15-20 år. Bra tillfälle att utbilda sig med de aktiva i närheten.**

**Kurs nr 716:005-435 086**

Smålands Friidrottsförbund

och

SISU Idrottsutbildarna Småland

Michael Ostrelus

Lena Larsson

UC Småland friidrott

Ingela Nilsson