

Löpträning utbildning steg 1

25-26 oktober 2014 i Växjö

Brinner du för löpning och löpträning?

- ✓ Vill du skaffa dig verktyg att lyfta löpningen till en högre nivå?
- ✓ Vill du få kunskap om hur du lägger upp en bra träningsplanering för dig själv och andra?
- ✓ Vill ni utveckla er löparverksamhet i föreningen och behöver mer kunskap och inspiration?
- ✓ Funderar ni på att starta löpargrupper för löpare från 16 år och uppåt?

Du får grundläggande kunskaper i träningslära, träningsplanering, ledarskap, kost och återhämtning samt skadelära. Vi varvar teori och praktik. Instruktören/löparen Maria Lundgren är fortfarande elitaktiv och är erfaren ledare och tränare.

Kursort/tid: Växjö, 25-26 oktober. Kursen startar 09.00 lördag och avslutas på söndag 16.00

Kursledare: Ingela Nilsson, Växjö

Instruktör: Maria Lundgren, Växjö, 072-241 18 38

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, meddelas vid anmälan.

Anmälan: [Anmäl dig här](#) eller maila lana.larsson@smalandsidrotten.se, glöm inte ange, kurs nr, namn, personnummer, förening samt faktura adress. **senast den 10 oktober.**

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista/program skickas till den e-post som skickat in anmälan eller direkt till deltagarna om den uppges i anmälan.

Övrigt: Ytterligare upplysningar kan fås av Ingela Nilsson, 070 – 349 92 77

Smålands Friidrottsförbund
Michael Ostrelus

och

Kurs nr: 505367–716:013
SISU Idrottsutbildarna Småland
Lena Larsson

UC-Småland friidrott

Ingela Nilsson

