

Inbjudan:

Löp tränarutbildning steg 1

29-30 oktober 2011 i Jönköping



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: Jönköping, Best Western John Bauer Hotel, Södra Strandgatan 15. Praktik Kålgårdsarenan.

Datum/tid: 29-30 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 löptränarutbildningen 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: Anmälan insändes/mailas senast **den 7 oktober** bifogad anmälningsblankett till SISU Idrottsutbildarna, Box 485, 551 16 Jönköping eller e-post lena.larsson@smalandsidrotten.se. Kom ihåg att ange kurs nr vid e-post anmälan. Det går även att faxa till 036-34 54 19.

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

Smålands Friidrottsförbund
Eva Persson
UC Småland friidrott
Ingela Nilsson

och

SISU Idrottsutbildarna Småland
Lena Larsson

Kurs nr
716:015

SMÅLANDSIDROTTE

Smålands Idrottsförbund
SISU Idrottsutbildarna
Regionalt Elitidrottscentrum

Tidsprogram för Löptränerutbildningen Steg 1 Jönköping 29-30 oktober 2011

Lördag

09.00	Introduktion/Presentation, & fika på Hotel John Bauer
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, Kålgårdsarenan
19.00	Middag

Söndag

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

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



Kurs: Löptränerutbildning Kurs nr: 716:015

Kurs nr: 716:015

Kursdatum: 29-30 oktober 2011 i Jönköping

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Tfn: _____

Förening: _____ Län: _____

Avvikande kost: _____

Logi: _____Ja _____Nej

Andra önskemål: _____

E-post: _____(texta)

Önskar boken "Träna din kondition" _____ja/nej kostnad 250: -

Kurs: Löptränerutbildning

Kurs nr: 716:015

Kursdatum: 29-30 oktober 2011 i Jönköping

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Tfn: _____

Förening: _____ Län: _____

Avvikande kost: _____

Logi: _____Ja _____Nej

Andra önskemål: _____

E-post: _____(texta)

Önskar boken "Träna din kondition" _____ja/nej kostnad 250: -

E-post: lena.larsson@smalandsidrotten.se eller fax 036-34 54 19