

# Inbjudan:

## Löpträning utbildning steg 1

11-12 april 2015 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 för 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, 11-12 april. Kursen startar 09.00 lördag och avslutas på söndag ca 16.00.

**Kursledare:** Ingela Nilsson, UC-Småland Friidrott, 070-349 92 77

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

**Kursavgift:** Kursavgiften är 1 700 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 i 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 [lana.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lana.larsson@smalandsidrotten.se), glöm inte ange, kurs nr, namn, personnummer, förening samt faktura adress. **senast den 28 mars.**

**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

Kurs nr: 603164/716:004

Smålands Friidrottsförbund  
Michael Ostrelus  
UC-friidrott Ingela Nilsson

och

SISU Idrottsutbildarna Småland  
Lena Larsson

# Tidsprogram för Löp träningsutbildningen Steg 1 Växjö 11-12 april 2015

## Lördag

09.00	Introduktion/Presentation, & fika
10.00	Praktik - Löpteknik och löpskolning
12.00	Lunch
13.00	Teori - Träninglära, träningsplanering
15.00	Frukt och fika
17.00	Praktik - Löpstyrka i cirkelträningsform, rörlighetsövningar
18.30	Fritid ☺

## Söndag

09.00	Teori - Återkoppling gårdagen, Ledarskap, Fika
10.30	Praktik - Intervaller
12.30	Lunch
13.30	Teori - Kost och återhämtning, Skador
15.30	Fika och utvärdering
16.00	Avslutning



