

TRÄNINGSLÄRA

Grundutbildning i löpsnabbhet och explosiv styrketräning, Växjö

Utbildningen fokuserar på vad som är funktionell teknik för löpsnabbhet samt hur man bäst utvecklar snabbhetsteknik. Utbildningen består av 8 timmar teori och praktik.

Kursinnehåll:

- Teori – Träningfysiologi och biomekanik för snabbhet och explosiv styrketräning
- Praktik – Snabbhetsteknik
- Praktik – Styrketräning för utveckling av snabbhet
- Praktik – Skadeförebyggande styrketräning



För vem? Utbildningen passar tränare och aktiva i såväl individuella idrotter som lagidrotter där löpsnabbhet är vitalt. **Maximalt antal deltagare på utbildning är 20 st.**

Kursort: Växjö, High Performance Center, Hejareg. 9 (mellan Tipshallen och Värendsvallen)

Datum: Lördagen den 14 oktober 2017

Kurstid: Vi börjar kl. 08.30 och avslutar kl. 16.00

Utbildare: Håkan Andersson – en av Sveriges bästa sprinttränare med meriter från bl. a svenska friidrottslandslaget, fotbollslandslaget, Bolton Wanderers, Sundsvall Dragons basket mm.

Kursavgift: Avgiften är 750:-, vilket inkluderar fika, lunch, fika och kursmaterial. Avgiften faktureras deltagarna efter kursen. Genom att söka bidrag från fritidsförvaltningen i din hemkommun kan ev. del av avgiften fås tillbaka. (Ordinarie deltagaravgift är 1.500:-, Smålandsidrotten har subventionerat mellanskillnaden).

Anmälan: Anmälan ska **senast 2 oktober** vara **SISU Idrottsutbildarna** tillhanda. [Anmälan kan göras här](#) eller mail till lena.moberg@smalandsidrotten.se. Uppge alltid namn, förening, personnummer samt ev. specialkost/allergier vid anmälan. **Maximalt antal deltagare på utbildning är 20 st, så först till kvarn gäller.**

Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista skickas till samtliga deltagare ca en vecka före kursstart.

Information: För mer information kontakta Smålandsidrotten, Jonas Knutsson, Smålandsidrotten, tel. 036-34 54 40, jonas.knutsson@smalandsidrotten.se eller David Faxå, tel. 036-34 54 21, david.faxa@smalandsidrotten.se.

Övrigt: Kursen är ett samarbete med High Performance Center i Växjö.

VÄLKOMNA!

Kurs nr: 974517

Smålands Idrottsförbund
Lena Moberg

SISU Idrottsutbildarna Småland