

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 – Träningsfysiologi 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 utbildningen är 30 st.**

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

Datum: Lördagen den 21 april 2018

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:- för deltagare från Småland, övriga 1.500:-, 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 för deltagare från Småland).

Anmälan: Anmälan ska **senast 8 april** vara **SISU Idrottsutbildarna** tillhanda. [Anmälan kan göras här](#) eller mailas till lana.moberg@smalandsidrotten.se. Uppge alltid namn, förening, personnummer samt ev. specialkost/-allergier vid anmälan. **Maxantal på utbildningen är 30 deltagare så först till kvarn gäller!**

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

Information: För mer info kontakta Smålandsidrotten, David Faxå, tel. 036-34 54 21, david.faxa@smalandsidrotten.se.

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

Kurs nr: 1098716

Välkommen!

Lena Moberg

Smålands Idrottsförbund

SISU Idrottsutbildarna



På SISU:s hemsida hittar du information om alla våra utbildningar.

www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/sisuiusmaland



Foto: Bildbyrå