

# 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](mailto: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](mailto: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](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/sisuiusmaland)



Foto: Bildbyrå