



SVENSK FRIIDROTT

UC NORRLAND

Medelpads FIF – Ångermanlands FIF – Jämtland/Härjedalens FIF – Västerbottens FIF – Norrbottens FIF

INBJUDER TILL UTBILDNING

LÖPTRÄNING STEG 1 i Östersund

Arrangör: UC Norrland – Norrlands friidrottsdistrikt i samarbete med SISU idrottsutbildarna.

Tid: 17 – 18 mars 2012 lör 17/3 kl. 09.30 - 21.00, sön 18/3 kl. 08.30 - 17.00

Plats: Östersund, exakta platser för teori och praktik meddelas i kallelsen.

Målgrupp: Utbildningen vänder sig till en bred målgrupp. Du kan vara...
1) löpare med eget intresse, 2) löpare som vill starta upp en löpträningsgrupp i din förening eller 3) redan aktiv löptränare som vill få ny inspiration

Anmälan o upplysning: Anmälan via e-post till UC:s verksamhetsledare Per Jutterström, 010-476 48 74 0702-81 81 88 (sms), per.jutterstrom@vniidrott.rf.se. OBS! Ange namn, **fullständigt personnummer**, förening, adress, e-post, telefon samt vilken målgrupp av de tre ovanstående som stämmer bäst in på dig. Skicka din anmälan så snart som möjligt då platserna är begränsade. **Sista anmälningdag är fredag 2 mars!**

Avgift: Via idrottslyftet får personer t.o.m. 20 års ålder och tränare i Svensk Friidrotts medlemsföreningar tillbaka 1200 SEK/delt efter genomförd utbildning. **Gå med och bli ledare i en friidrottsförening!** Kursavgiften för dessa är 1700:- utan logi. För kategori 1 – löpare med eget intresse vill vi öka möjligheterna till en bra utbildning och kan därför **erbjuda utbildningen för endast 800SEK/delt.inkl.** lunch, middag lördag, fika och kursbok.



SVENSK FRIIDROTT

Betalning: Avgiften för kategori 1) Sätts in i samband med anmälan på Ångermanlands FIF:s plusgiro 49 54 33 - 5 (UC:s nya driftsansvariga distrikt). För deltagare i medlemsföreningar gäller att vi fakturerar kostnaden efter att idrottslyftet utbetalts.

Kallelse: En kallelse med detaljprogram och deltagarförteckning kommer att sändas via e-post till alla ca 7 dagar före kursstart.

Ledning Som utbildningsledare och inspiratör ser du välmeriterade utbildaren och löparen Lena Gavelin.

Behov: Innan kursen vill kursledaren gärna få in ett par rader om din bakgrund. Skicka e-post och berätta kort om din bakgrund till:
info@lenagavelin.se

Innehåll: Kursboken "Träna din kondition" ingår i kursavgiften och den får du vid kursstart. Du behöver ha med dig träningskläder för några praktiska pass!
Detta är de olika kursmomenten:

- KOST OCH ÅTERHÄMTNING
- TRÄNINGSLÄRA Anatomi, Fysiologi och Biomekanik
- TRÄNINGSPLANERING Grunder i träningsplanering, Krav- och kapacitetsanaly
- LÖPTRÄNING Löpteknik/löpskolning, Distansträning, Fartlek & intervall
- STYRKETRÄNING och rörlighet
- SKADOR Vanliga skador, Hur undvika skador?, Hur tränar man trots skada?
- LEDARSKAP Hur motiverar vi andra?, Att träna ensam eller i grupp

Du kan läsa mer om utbildningen här:

<http://www.friidrott.se/utbildning/loptran/intro.aspx>

**Den bästa uppladdningen inför
vårens löpträning!
En inspirerande helg i Östersund.**