

Träningslära



Träningslära grund - teori, praktik och planering

En genomtänkt träning och planering höjer prestationen och skapar en bra grund för livet, för att utvecklas och hålla sig skadefri. Det här är utbildningen för dig med tränarerfarenhet som vill veta Vad, När och Hur du tränar olika fysiska grundegenskaper för just din idrott.

Kursen har ett helhetstänk och genomförs under tre kvällar, du behöver inte delta på samtliga.

Träningslära teori – onsdag 5 oktober

Träningslärans grunder. Vilka är de fysiska grundegenskaperna och hur tränas de och under vilka faser i livet? Hur genomför du individanpassad träning i träningsgrupper/lagidrotter?

Träningslära i praktiken torsdag 20 oktober

Syftet är att få med teori i praktiken. Du får prova övningar för grundegenskaperna: styrka, uthållighet, rörlighet, koordination och snabbhet. Här krävs det träningskläder.

Träningsplanering onsdag 9 november

Hur planerar du träningen om den bedrivs mot tävlingsprestation? Hur väljer du rätt övningar i din planering enligt mottaglighetsprincipen för att uppnå syftet? Det blir en workshopsbetonad kväll där du får möjlighet att jobba med din planering.

Innehåll

Kursen innehåller teori och praktik. Du blir rekommenderad bra litteratur och får övningar för att praktisera teorin.

Specialkost/Allergi

Om du har behov av specialkost med anledning av allergi eller intolerans, ange det i din anmälan eller mejla: marie.hedlund@stockholmsidrotten.se

Frågor

Kontakta, Marie Hedlund:

marie.hedlund@stockholmsidrotten.se 08-627 46 21.

Datum

2016-10-05, 2016-10-20 och 2016-11-09

Tider och lokal

Klockan 18:00 - 21:00 vid samtliga tillfällen. 5 oktober och 9 november i RF-huset Skanstull, Skanstornet Brogatan 7. Den 20 oktober i Sätra inomhushall, Sätra IP. Dryck och smörgås ingår.

Kursavgift

Kursen är kostnadsfri men vid utebliven avbokning debiteras 200 kr/kväll. Sista anmälningsdag 30/9.

Anmälan

sisuidrottsutbildarna.se/stockholm

Kursen sker i samverkan med SISU Idrottsböcker.