

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

INBJUDER TILL UTBILDNING

LÖPTRÄNING STEG 1 1-2 juni i Skellefteå

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

Tid: 1 – 2 juni 2013 med start lör 1/6 kl. 09.30, slut sön 2/6 kl. 17.00

Plats: Skellefteå Kraft Arena, Skellefteå

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@vnidrott.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 17 maj!**

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 1500:- utan logi. För kategori 1 – löpare med eget intresse vill vi öka möjligheterna till en bra utbildning och kan därför **erbjuda utbildningen för endast 600SEK/delt**. inkl. lunch fika och kursbok. (ej iogi)

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.

- Logi:** Behöver du logi så ange detta vid anmälan så ordnar vi det på billigast möjliga sätt om du inte ordnar det på egen hand.
- Kallelse:** En kallelse med detaljprogram och deltagarförteckning kommer via e-post till alla ca 7 dagar före kursstart. Se till att du anger din e-post adress vid anmälan.
- Behov:** Innan kursen vill kursledningen gärna få in ett par rader om din bakgrund. Skicka e-post och berätta kort om din bakgrund till:
anna.jonsson@vbidrott.rf.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 kapacitetsanalys
LÖPTRÄNING Löpteknik/löpskolning, Distansträning i olika former, Fartlek/intervall
STYRKETRÄNING och rörlighet
SKADOR Vanliga skador, undvika skador?, Hålla igång trots skada?
LEDARSKAP Hur motiverar vi andra?, Att träna ensam eller i grupp, Se gruppen
- Du kan läsa mer om utbildningen här:**
<http://www.friidrott.se/utbildning/loptran/intro.aspx>

**Den bästa sommarpresenten till dig
eller din kompis!
En inspirerande löparhelg
i Skellefteå**