



SVENSK FRIIDROTT

## UC NORRLAND

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

### INBJUDER TILL UTBILDNING

# LÖPTRÄNING STEG 1 i Umeå

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

**Tid:** 21 – 22 april 2012 lör 21/4 kl. 09.30 - 21.00, sön 22/4 kl. 08.30 - 17.00

**Plats:** Teori: Prel. Dragonskolan, Dragongatan 1 (Exakt angivet i kallelsen)  
Praktik: Ute samt Dragonens friidrottshall Signalvägen 3 (Noliahallen)

**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](mailto: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 anmälningsdag är onsdag 4 apr!**

**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 och fika båda dagarna samt middag lördag och kursbok.



## SVENSK FRIIDROTT

**Betalning:** Avgiften för kategori 1) Sätts in direkt när kursens genomförande är bekräftat 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 skickas ca 7 dagar före kursstart. Se till att du anger din e-post adress vid anmälan.

**Ledning** Som utbildningsledare och inspiratör ser du välmeriterade utbildaren Kristina Nilsson.

**Behov:** Innan kursen vill kursledaren gärna få in ett par rader om din bakgrund. Skicka e-post och berätta kort om din bakgrund till:  
[kristinas.h.s@hotmail.se](mailto:kristinas.h.s@hotmail.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, Att se grup

**Du kan läsa mer om utbildningen här:**

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

**Den bästa uppladdningen inför  
vårens fortsatta löpträning!  
En inspirerande helg i Umeå**