

Fördjupningskurs - styrketräning

Gotland-Stockholms Friidrottsförbund bjuder in till utbildning och fördjupningskurs inom styrketräning för ungdoms- och juniortränare.

Målgrupp

Fördjupningskursen riktar sig till dig som är ungdoms- och/eller juniortränare och vill fördjupa dina kunskaper inom styrketräning. Inga obligatoriska förkunskaper krävs men du ska med fördel ha genomgått någon av utbildningarna friidrottstränare steg 1 eller steg 2.

Om utbildningen

Utbildare är Dejan Mirkovic och utbildningen innehåller både teoretiska som praktiska moment.

- Träningslära för den fysiska grundkvaliteten styrka och dess underrubriker samt grundprinciper för träningsplanering av styrketräning i ungdoms- och juniorålder.
- Teknikgenomgång av frivändning, ryck och knäböj.
- Säkerhetsaspekter när vi tränar styrka.

Datum och plats

3 mars kl 18-21 och 10 mars kl 18-20
Båda träffarna sker i Sättra Friidrottshall

Anmälan

Senast den 23 februari via länken [anmäl dig här](#). Antalet platser är begränsade till 16 deltagare så först till kvarn gäller.

Kursavgift och bidrag

750kr / deltagare och inkluderar teoriföreläsningar och praktikpass.

Återbud

Kostnadsfritt återbud meddelas alltid till utbildning.got-sto@friidrott.se.

Frågor

Besvaras av verksamhetschef Dejan Mirkovic 070-540 45 25 alternativt dejan.got-sto@friidrott.se

Välkommen