



Utbildningar i träningslära Hösten 2023

Tränarutbildning: Styrketräning för ungdomar

Lär dig mer om hur styrketräning för idrottande ungdomar kan planeras och utföras på ett effektivt sätt. Vi kommer gå igenom vilka övningar som är lämpliga, hur övningar ska utföras på ett säkert och effektivt sätt och hur styrketräningsbelastningen för idrottande ungdomar bör se ut.

9 sep	kl. 08.30-16.00	Göteborg	Anmälan
16 sep	kl. 08.30-16.00	Skövde	Anmälan
28 okt	kl. 09.00-16.30	Uddevalla	Anmälan

Tränarutbildning: Styrketräning för ungdomar - Steg två

Detta är en påbyggnadsutbildning och del två i *Styrketräning för ungdomar* där du får ökad kunskap inom området styrketräning för ungdomar med fokus på power som är en viktig förmåga i många idrotter. Utbildningen innehåller både teori och praktik.

18 nov+2 dec, kl. 08.30-16.00, Göteborg, [Anmälan](#)

Snabbhet, riktningförändringar och plyometri

Utbildningen innehåller teori och praktik inom snabbhet, riktningförändringar och plyometri. Vi går igenom fysiologin bakom stretch shortening cycle (spänst), accelerationsförmåga, topphastighet samt förmågan att bromsa in byta riktning effektivt och snabbt.

14 okt kl. 08.30-16.00 Skövde [Anmälan](#)

Här hittar du hela vårt utbildningsutbud



Deltagaravgift

Läs mer om deltagaravgiften på respektive utbildnings anmälingssida

Strular anmälan?

Kontakta kurser.vastragotaland@rfsisu.se

Frågor

Läs mer i anmälan, eller kontakta Dino.ilecic@rfsisu.se / 0709-26 57 91



Kontakta din RF-SISU konsulent
rfsisu.se/vastragotaland



Västra Götaland