



Tränarutbildning 15 april i Tibro

Styrketräning för ungdomar

Utbildningen fokuserar på 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. Stor vikt ligger på det praktiska utförandet och lärandet av övningar.

Innehåll:

- Vad är styrketräning.
- Myter om styrketräning för ungdomar.
- Fördelarna med styrketräning.
- Träningsprinciper och progressionsnivåer
- Praktisk pass med fokus på teknik och utförande av styrkeövningar för hela kroppen.
- Utrymme för frågor och diskussion.



Anmäl dig via denna länk

Uppge bl a namn, personnummer och förening/organisation.
Krånglar anmälan? kontakta kurser.vastragotaland@rfsisu.se



Utbildare

Thomas Lundmark, fystränare.

Målgrupp

Tränare som arbetar med ungdomar.

Datum/tid

Lördagen den 15 april kl 08.30-16.00.

Plats

Energilyftet, Järnvägsgatan 12, Tibro.

Kostnad

1 200 inklusive kursbok, fika och lunch. Er förening kan få stöd för deltagaravgifter. Kontakta er RF-SISU-konsulent och fråga om "resursmedel".

Information

dino.ilecic@rfsisu.se / 0709 26 57 91



Kontakta din
RF-SISU konsulent:
rfsisu.se/vastragotaland



Västra Götaland