

~~Inbjudan till Åldersanpassad träning 7–12 år~~

Friidrottens träningslära

Tyvärr fick vi inte tag på någon föreläsare till Åldersanpassad träning 7–12 år, utan istället kör vi en utbildning som riktar sig på friidrottens träningslära.

Utbildningen vänder sig till dig som vill fördjupa dig i ditt tränar- och ledarskap inom friidrott. Ni kommer att gå igenom friidrottens träningslära samt få boken Friidrottens allmänna träningslära (värde 149kr, SISU Idrottsböcker). Föreläsningen kommer att gå igenom den långsiktiga processen för en friidrottare och vilken hänsyn vi tränare behöver att ta för att nå ett visst mål. Utbildningen hålls tillsammans med SISU Idrottsutbildare och föreläsare blir Marie Hedlund. Marie är ansvarig utbildare för alla friidrottsklubbar i Stockholmsregionen och även släkt med den mycket duktiga stavhopparen Mondo Duplantis. Så ni kommer säkert få höra exempel och erfarenheter från hans friidrottskarriär som precis bara har börjat. Vi kommer bjuda på kaffe, fika och frukt under kvällen.

Varmt välkomna till en givande utbildningskväll.

Datum och tid: 20:e februari, 19.00-21.00

Sista anmälningdag: 11:e februari

Plats: Sollentuna Friidrottshall, Konferensrummet, Plan 3

Anmälan: <https://goo.gl/forms/eBSunZ1DsVujNcT62>

Turebergs Friidrottsklubb i samarbete med SISU Idrottsutbildarna

