



VÄLKOMMEN TILL UTBILDNINGSHELGEN PÅ STORA BRÄNNBO, SIGTUNA 4-6 OKTOBER 2019

JUNIOR- & SENIORTRÄNARUTBILDNING - FÖRDJUPNING

Vi startar den 3 oktober kl. 13.00. Vi startar därmed innan den gemensamma utbildningshelgen. Den gemensamma utbildningshelgen startar fredag kl. 14:00 med incheckning för resterande utbildningar som genomförs under helgen.

Helgen kommer att innehålla både gemensamma föreläsningar och specifika föreläsningar för junior- och seniortränare. Inom fördjupningen kommer vi att fokusera på framförallt träningsplanering och skidteknik.

Platsen är Stora Brännbo Sigtuna - <https://storabrannbo.se/>

Behöver du någon specialkost och inte har noterat detta i samband med anmälan, mejla din information omgående till lars.selin@skidor.com

Utbildare: Anders Strid och Lars Selin

Torsdag 3 okt

13.00	Inledning och presentation
13.30	Träningsplanering grunder och repetition
15.00	Fika
15.30	Träningsplanering ur en aktives perspektiv
17.15	Träningsplanering ur en tränares perspektiv
19.00	Middag

Fredag 4 okt

07.00	Frukost
08.15	Praktiskt pass
10.00	Fika
10:30	Träningsplanering Formtopping
12.00	Lunch
13.00	Teknikarbete aktiv och tränare
14.30	Fika
15.00	Information från Svenska Skidförbundet
16:15	Träningsplanering och optimering
19.00	Middag



Lördag 5 okt

07.30	Frukost
08.30	Filmning och feedback-system
09.30	Fika
10.00	Biomekanik och funktionsträning
12.00	Lunch
13.00	Teknikutveckling Nu & Då
15.00	Fika
15.30	Teknik, metodik, kommunikation och pedagogik Glenn B
17.15	Gemensam föreläsning
19.00	Middag

Söndag 6 okt

07.00	Frukost
08.15	Gemensam föreläsning Anläggning
09:30	Fika
10.00	Praktiskt pass Teknik och funktion
12.00	Lunch
13.00	Grupparbete, diskussion och redovisning
16.00	Avslutning

Ta med dig:

Träningskläder för utomhusaktiviteter

Vätskebalte eller liknande

Skidgångsstavar

Utrustning för rullskidor skejt

Frågor

Utbildningens innehåll: Anders Strid, 070-271 44 39 anders.strid@lapplands.se

Övriga frågor: Lars Selin (Utbildningsansvarig), 070-372 04 08 lars.selin@skidor.com

Anmäl dig via följande länk:

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1254595>

Välkommen!