



# VÄLKOMMEN TILL UTBILDNINGSHELGEN PÅ STORA BRÄNNBO, SIGTUNA 4-6 OKTOBER 2019 UNGDOMSTRÄNARE DEL 1

**Preliminärt datum och plats för del 2 är 17-19 januari i Ånnaboda.**

Den 4 oktober kl. 14.00 samlas vi för incheckning och kaffe med smörgås för samtliga utbildningar som genomförs under helgen.

Vi startar sedan kl 15.00 med en gemensam föreläsning, därefter samlas deltagarna i respektive kurslokaler.

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](mailto:lars.selin@skidor.com)

*Du kommer att få ett separat mejl med en personlig kod för registrering till den nätbaserade utbildningen. Du ska senast 27 september registrerat dig. Därefter kommer du att bjudas in till det digitala klassrummet. Du kommer att få en hemuppgift innan kursstarten.*

Utbildare: Mikael Karlsson och Petter Runberg

## **Fredag 4 okt**

14.00 - 15.00 Kaffe och smörgås  
15.00 – 16.00 Information från Svenska Skidförbundet  
15.30 Teori bl.a: webbportalen, Ungdomars utveckling  
19.00 Middag  
20.00 Eventuellt en kortare träff efter middagen

## **Lördag 5 oktober**

07.30 Frukost  
08.30 Teori, fysiologi, intensitetszoner  
09.30 Fika  
10.00 Funktionsträning, teori + praktiskt  
12.00 Lunch

Svenska Skidförbundet  
Riksskidstadion, 791 19 Falun  
Telefon: +46 (0)10-708 69 00  
Webb: [www.skidor.com](http://www.skidor.com)

Huvudsponsor

VATTENFALL



13.00	Praktiskt pass ute, Teknik, spänst, skidgång, löpteknik
15.00	Fika
15.30	Teori bl a: träningsplanering, intensiteten, typ av träning
17.15 – 18.30	Gemensam föreläsning
19.00	Middag

### **Söndag 6 oktober**

07.00	Frukost
08.15	Gemensam föreläsning
10.00	Rullskidor skejt. övningar, teknikbana
12.00	Lunch
13.00	Teori bl.a: redovisning grupparbete, genomgång hemuppgifter
16.00	Avslut

### **Utrustningslista:**

Träningskläder

Dator eller padda

Löparskor

Stavar för skidgång

Utrustning för rullskidor, skejt (om du inte har så försök låna) inkl. stavar, handskar, reflexväst och HJÄLM

Vätskebälte

Liggunderlag

Anteckningsmaterial

### **Frågor**

Utbildningens innehåll: Petter Runberg, 0707-432164 [petter@prskidcoach.se](mailto:petter@prskidcoach.se)

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

### **Anmäl dig via följande länk:**

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1254397>

**Välkommen!**