

Tränarkurs Steg 2 i praktisk programskrivning

Skåne- Hallands TF inbjuder till programskrivningskurs i Landskrona den 20-21 januari 2018.

Innehåll

Målet med kursen är att deltagarna i kursen ska lära sig mer om praktisk träningsplanering. Tonvikten ligger på träningsplanering, teori och praktik. Kursen innehåller även tre praktiska lyftpass, då vi tränar tillsammans. Kursen vänder sig till aktiva och tränare med ett par års erfarenhet.

Deltagarantalet är begränsat till runt 10 deltagare.

Deltagarna skall förbereda sig genom att sammanställa sin egen/en av sina aktivas träning/tävling från första tävlingen till och med år 2017, innehållande:

- Utveckling tävlingsresultat/år
- Träningspass per vecka/år
- Antal lyft/år
- Kroppsvikt/viktklass/år

Ovanstående samt anteckningsmateriel, kalkylator och ev. dator tas med till kursen.

Föreläsare

Föreläsare är Jan Nilsson, Ronneby. Han är en av författarna till förbundets stegutbildningar.

Kursplats

Kursen kommer att hållas i idrottsstaden Landskrona. Både den teoretiska delen och den praktiska delen går igenom i Idrottshallen eller i Puls Arena i Landskrona.

Datum och tider

Lördagen den 20 januari: 9.00 - 20.00

Söndagen den 21 januari: 9.00 - 15.00

Anmälan och kostnad

Anmälan skickas till patrikhelgesson@hotmail.com senast den 11 januari 2018.

Kostnaden är 4000 kr (inklusive lunch och fika) och betalas in på Skåne- Hallands TF:s plusgiro nr 53 01 51 – 0, i samband med anmälan

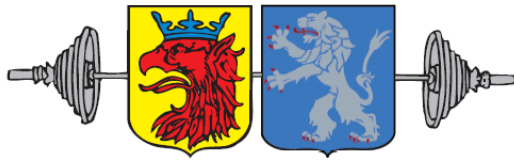
Bidrag

Svenska TF ger bidrag till anslutna föreningar.

Många kommuner ger bidrag till utbildningar, hör med din fritidsförvaltning.

Frågor

Kursledare Patrik Helgesson svarar gärna på frågor. Kontakt på tfn: 0733-520 522.



Preliminärt program

Lördag

09.00-10.30	Träningsplanering	Varför, långtidsplan, exempel svenska lyftare, Årsplanering (genomgång, eget arbete)
10.30-12.00	Träning, ryck	Praktiskt pass, ryckövningar
12.00-13.00	Lunch	
13.00-15.00	Träningsplanering	Periodisering, år, fp, tp, öp, Fördelning, månad, vecka, pass (genomgång, arbete)
15.00-15.30	Fika	
15.30-17.00	Träning, stöt	Praktiskt pass, stötövningar
17.00-18.30	Middag	
18.30-20.00	Träningsplanering	Rörelsefördelning, övningsval (genomgång, arbete) Procentfördelning

Söndag

09.00-10.30	Träningsplanering	"Pussla program", kort om intensitet (genomgång, arbete)
10.30-12.00	Träning, hjälpövning.	Praktiskt pass, hjälpövningar
12.00-13.00	Lunch	
13.00-15.00	Träningsplanering	Fortsatt programskrivning, redovisning Utvärdering