

Svenska Tyngdlyftnings- Förbundets träningutbildningar Steg I & II



Steg I;

Innehållet i kursen i korta drag:

- Grunderna bakom effektiv lyftteknik
- Metodiken bakom en säker och rätt inläring
- Assistansövningar inom styrka och lyftteknik
- Kunskapen om korrekt feedback mellan tränare och lyftare
- Val av övningar
- Korrigering av teknik

Kursernas längd är två hel-
dagar med praktik och teori

Steg II;

”Lär dig att planera resultat vid rätt tillfälle”

Vi repeterar teknikinläringen från steg-I kursen och tar samtidigt upp de vanligaste felen som vi tränare gör i samband med detta.

Efter genomförd kurs med godkänt examensprov kan ansökan om tränarlicens göras hos STF.

Utifrån forskning, historik och erfarenhet lär vi dig baskunskaper i:

- Planering av träning
- Periodisering
- Volym och intensitet
- Kombinationsövningar
- Träning för eliminering av teknikfel
- Antidopning
- Tjejträning
- Tävlingsrutiner



Svenska Tyngdlyftningsförbundet
Box 15023
700 15 ÖREBRO
Tel: 019-17 55 80
Fax: 019-10 20 70
office@tyngdlyftning.org
www.tyngdlyftning.com