



UC Fri Mitt och Svenska Friidrottsförbundet bjuder in till

”Löpleddarutbildning – steg 1”

Vill ni utveckla er löparverksamhet i föreningen och behöver mer kunskap? Funderar ni på att starta löpargrupper från 16 år och äldre? Vill du lära dig mer om hur du lägger upp en bra plan för löpträning?

Du får grundläggande kunskaper i kost, träningsplanering, träningslära, löparskador, löpningens olika träningsformer i teori och praktik.

Datum: 29:e-30:e oktober 2016. (Nytt datum) Kursen startar lördag kl 9:00 och avslutas söndag kl 17:00

Plats/logi: Friidrottshallen i Falun

Instruktör: Daniel Cortobius tel 072-526 82 22, daniel.cortobius@hotmail.com

Kursavgift: Kursavgiften är 1600kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Avgiften faktureras till klubbarna. Vid återbud fyra dagar före kursstart debiteras halva avgiften, vid senare återbud debiteras full avgift. Föreningar anslutna till Svenska friidrottsförbundet får tillbaka 1200kr/deltagare från idrottslyftet efter avslutad utbildning. Subventionen är förbehållen de deltagare som i sin roll som tränare/ledare har aktiva i friidrott i åldern 16-20år.

***Anmälan:** Sker senast 23/10 via nedanstående länk till utbildningsportalen.
Obs fullständigt personnummer, epost samt klubbens organisationsnummer krävs!*

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/820497>

***Övrigt:** Information om logi mm kan fås av Daniel Cortobius. eller av Fredrik Möllerström, 076-890 59 12 fredrik.mollerstrom@gmail.com*

Kallelse och detaljerat program skickas till deltagarna ca 3 dagar före kursstart.

Välkommen till en givande utbildningshelg med fokus på löpning!