

## Inbjudan utbildnings- och träningskväll i

# Häcklöpning

– för aktiva, ledare och tränare

**Fredagen 7 mars 2014 Kl. 18.00 – 20.00**

**Frejhallen, Falköping**

### Mål med utbildningskvällen

- Få en inblick i den kubanska träningsmodellen.
- Utveckling från tidig ålder. Vad skall man öva på?
- Vad gör dig till en bättre friidrottare?

Teori varvas med praktik under utbildningskvällen...

### Ledare

Santiago Antúnez och Dayron Robles från Kuba.

IAAF utnämnde Santiago till den bästa tränaren i världen (2010). Robles har haft världsrekordet i 110m häck (12,87s).

### Innehåll på kvällen

Alla deltagare kommer under kvällen få tips på vad man ska tänka på när det gäller sin individuella häcklöputveckling samt vad du som ledare/tränare skall tänka på. Vi tar upp era frågeställningar och diskuterar allmänt vad en häcklöpare/friidrottare måste tänka på i tidiga åldrar.

### Anmälan

Senast den 3 mars till Elisabeth Wiklund via mail: [falkopingsfik@live.se](mailto:falkopingsfik@live.se)

### Pris

300kr/deltagare, kontant på plats. (Deltagare från Träningscentrum utan kostnad).

### Arrangör

Arrangeras av Träningscentrum i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

Träningscentrum är ett Idrottslyftsprojekt där fyra klubbar (Mariestads AIF, Lidköpings IS, Habo 04 FIF och Falköpings FIK) tillsammans anordnar utbildningar och har aktiviteter med aktiva och ledare/tränare för att öka kunskap och sammanhållningen.

Läs gärna mer om projektet på länken nedan

<http://www5.idrottonline.se/FalkopingsFIK-Friidrott/TraningsCentrum2013-2014/SyfteochMal/>

## Välkomna!

### Träningscentrum

**Mariestads AIF, Lidköpings IS, Habo 04**

**FIF och Falköpings FIK**

