



# INBJUDAN TILL Träningslära 21 – 22 oktober 2023

<b>Arrangör:</b>	Blekinge Ishockeyförbund
<b>Förkunskap:</b>	Du ska ha genomgått godkänd Grundkurs, JS1 och/eller MV2.
<b>Tränarlegitimation:</b>	Träningslära krävs för att kunna utbilda sig vidare till JS2 och MV3.
<b>Plats:</b>	Blekinge Health Arena i Karlskrona
<b>Datum:</b>	Lördag 21 oktober 09:00 – 18:00 Söndag 22 oktober 08:00 – 18:00 (med reservation för tidsförändringar)
<b>Program:</b>	Kallelse, program och deltagarlista utskickas med mail veckan innan kursen.
<b>Kursledare:</b>	Fredrik Frisell, 0708-401095, Blekinge Ishockeyförbund.
<b>Instruktörer:</b>	Fredrik Frisell, Nanne Olsson, Johan Håkansson
<b>Kostnad:</b>	Kursavgiften är 3 400 kronor, vilket inkluderar kost och kurslitteratur.
<b>Boende:</b>	Bokas och betalas av kursdeltagaren själv.
<b>Anmälan:</b>	<u>Anmälan är bindande!</u>

1. **Anmälan senast måndagen den 9 oktober**
2. **Anmälan görs på: [utbildning.swehockey.se](http://utbildning.swehockey.se)**  
Du loggar in med ditt personnummer och då får du ett lösenord via den mail som din förening har registrerat dig i. **Vid frågor om anmälan kontakta Linda Svensson på tel: 0708-124518**
3. En bekräftelse på anmälan returneras med e-post.
4. Kursavgiften kommer att faktureras er förening och ska vara betald innan kursstarten.
5. Kallelse och program skickas med e-post en vecka före kursstart.
6. Både teori och praktik ingår, medtag fyskläder, skridskor, klubba, hjälm och handskar.

**Välkommen till en givande kurs!**

**Fredrik Frisell**

Utbildningsansvarig  
Blekinge Ishockeyförbund



# Program

(kan komma att ändras)

## Lördag 21 oktober

### Tid

09.00 - 10.00	60 min	Kursöppning och presentation
10.00 - 11.15	75 min	Fysiologi: Anatomi och biomekanik - Träningsfysiologi
11.15 - 11.30	15 min	Kaffe
11.30 - 12.15	45 min	Fysiologi: Anpassning till träning
12.15 - 13.00	45 min	Lunch
13.00 - 14.00	60 min	Fysiologi: Styrketräning & Träningsprinciper hockeyfys
14.00 - 14.15	15 min	Kaffe
14.15 - 15.15	60 min	Träningsplanering: Ishockeyns kravprofil och Säsongspanering
15.15 - 15.30	15 min	Kaffe
15.30 - 16.30	60 min	Träningsplanering: Periodisering
16.30 - 17.30	60 min	Middag
17.30 - 18.00	30 min	Ombyte och transport
18.00 - 19.30	90 min	Praktik: Styrke- och konditionsträning

## Söndag 22 oktober

### Tid

08.00 - 09.00	60 min	Träningsplanering: Monitorering och planering av träningsbelastning
09.00 - 09.15	15 min	Fika
09.15 - 10.15	60 min	Träningsplanering: Tester och utvärdering
10.15 - 11.15	60 min	Prestationsoptimering: Kost för prestation
11.15 - 12.00	45 min	Lunch
12.00 - 12.30	30 min	Transport och ombyte
12.30 - 14.00	90 min	Praktik: Hockeyfys på is
14.00 - 14.30	30 min	Fika
14.30 - 16.00	90 min	Praktik: Skadeförebyggande träning och tester
16.00 - 16.30	30 min	Ombyte och transport
16.30 - 17.30	60 min	Prestationsoptimering: Återhämningsstrategier och Idrottsmedicin/Skador
17.30 - 17.45	15 min	Avslutning