



## Träningslära 1

Syftet är att ge deltagarna de grundläggande kunskaperna i anatomi, fysiologi, träningslära samt kost & näringslära.

**Målgrupp:** Kursen vänder sig till de personer som ska träna barn- och ungdomslag upp till 16 års ålder.

**När:** 19-20 september 2020

**Var:** Växjö, Hotel Royal Corner, Liedbergsgatan 11 och Vida Arena.

**Kursledare** Roger Johansson, 0733-10 99 20, Smålands Ishockeyförbund

**Instruktör** Kjell Allstrin och Maria Lundgren, Smålands Ishockeyförbund

**Kostnad** Kursavgiften är 2 200 kr/deltagare. I denna avgift ingår mat & kursmaterial. Önskas och logi blir avgiften ytterligare 398 kr del i 2-bäddsrum och önskas enkelrum blir tillägget 684 kr. Avgiften faktureras av Smålands Ishockeyförbund.

**Anmälan:** Anmäl dig på länken nedan **senast den 18 augusti 2020.**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1389753>

**OBS!** max 25 deltagare, först till kvarn....

**Återbud:** Alla eventuella återbud **SKA** lämnas till RF-SISU Småland, tel. 036-34 54 30 eller lena.larsson@rfsisu.se. Ej avbokad plats debiteras full avgift. Så fort avgiften är fakturerad och avbokning sker debiteras adm. avgift på 500 kr.

**Närvaro:** 100 % närvaro krävs för erhållande av kursintyg

**Medtag:** Både teori och praktik ingår, ta med träningskläder för både utom och inomhusbruk.

**Övrigt:** Kallelse skickas ut ca 1 vecka före kursstart. För ytterligare information kontakta kursledaren ovan.

**Smålands Ishockeyförbund**

Roger Johansson  
Utbildningsledare

**RF-SISU Småland**

Lena Larsson

Kursnr:1389753/722:012



**Småland**



## Preliminärt program Träninglära 1

Lördag	Minuter	Innehåll	Ansv
09.30-09.45		Fika	RJ
09.45-10.30	45	Kursöppning	KA
10.30-11.10	40	Gren- & Kravanalys	KA
11.10-12.25	75	Träning på lång & kort sikt	KA
12.30-13.15		Lunch	
13.15-14.30	75	Psykisk och fysisk utveckling	KA
14.30-15.45	75	Belastningspåverkan & fysisk prestationsförmåga	KA
15.45-16.00		Fika	
15.45-17.15	90	Humanbiologi	ML
17.15-17.40	35	Träninglära	ML
17.40-18.40	60	Praktik 1	ML
19.00-19.45		Middag	
19.45-21.15	90	Gruppuppgift	egen tid
21.15		Kvällsmacka	
<b>Söndag</b>	<b>Minuter</b>	<b>Innehåll</b>	
08.45		Frukost	
08.45-09.45	60	Frisk & hel	ML
09.45-10.45	60	Kost och näringslära	ML
10.45-11.45	60	Praktik 2	ML
11.45-12.30		Lunch	
12.30-13.30	60	Träningsplanering	ML
13.30-14.30	60	Gruppuppgift-diskussion-redovisning	ML/RJ
14.30-15.00		Fika och avslutning	ML/RJ

### Instuderingsuppgift:

Innan kursstart ska samtliga deltagare ha läst ABC-pärmen-grön flik: blad 5, 12 & 16. Man ska även förbereda sig genom att reflektera och skriva ner tankar kring frågeställningen: Hur ser kravprofilen ut för ishockey?



**Småland**