



## 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:** 17-18 april 2021

**Var:** Jönköping, Scandic Elmia, Elmiavägen 8 och Kinnarps 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 mars 2021**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1399078>

**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:1399078/722:004



**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**