



# Löpträningssutbildning steg 1

18-19/9 2010

Löpträningssutbildningen riktar sig framförallt till ledare/tränare som vill utveckla klubbens löparverksamhet för sina äldre ungdomar och seniorer.

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

## Anmälan

senast den 13 september på e-post till [dejan@friidrottsnaprapaten.com](mailto:dejan@friidrottsnaprapaten.com) alternativt via formulär på [www.friidrott.stockholm.se](http://www.friidrott.stockholm.se) > utbildningar > anmälan innehållande namn, klubb, e-post, mobil, födelseår samt utbildningens namn.

## Tid och plats

Utbildningen genomförs i och i anslutning till Sättrahall.

## Kostnad

1490kr / deltagare faktureras klubben efter avslutad kurs och inkluderar föreläsningar, praktikpass, kurslitteratur, t-shirt samt lunch.

## Bidrag

utbetalas automatiskt efter avslutad kurs till klubben från RF/Idrottslyftet (administreras av 08fri.). Bidragets storlek är 1200kr per godkänd kursdeltagare. Bidraget är förbehållen de deltagare som i sin roll som tränare/ledare har aktiva i åldern 16-20 år.

## Återbud

skall alltid meddelas till [dejan@friidrottsnaprapaten.com](mailto:dejan@friidrottsnaprapaten.com). Återbud som sker senare än tre dagar före kursstart debiteras med 500kr.

## Program

skickas tillsammans med en kallelse dagarna före kursdag.

## Övrigt

Svenska Friidrottsförbundet arrangerar dessutom en löpträningssutbildning steg 2 den 2-3 oktober 2010.

## Frågor

besvaras gärna av utbildningsansvarige Dejan Mirkovic via [dejan@friidrottsnaprapaten.com](mailto:dejan@friidrottsnaprapaten.com) eller mobil 073-600 43 44. Det går också att ringa Björn Sveen på kansliet 08-627 40 25 alternativt via mail på [bjorn.sveen@stockholmsidrotten.se](mailto:bjorn.sveen@stockholmsidrotten.se).

**Välkommen!**