



“En mycket givande, nyttig och lärorik kurs som jag vill ha mer av!”

# Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom - Grund

Denna utbildning vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling.

Minska skador och förbättra teknikinläring hos dina adepter. Utbildningen bygger på god vetenskaplig forskningsgrund både med ny och gammal beprövad kunskap. Den innehåller både teoretiska och praktiska avsnitt.

## Mål och syfte

Att ge deltagaren en grundläggande kunskap om hur man ska bedriva god allsidig fysisk uppbyggnadsträning för barn och ungdomar.

## Innehåll

- Styrketräning för barn och ungdomar
- Uthållighetsträning för ungdomar
- Motorik och rörlighetsträning
- Långsiktig träningsplanering och belastningsupplägg

## Målgrupp

Ledare och tränare för barn och ungdomar. Rekommendationen är att ledaren har minst ett års erfarenhet och genomfört någon form grundläggande tränarutbildning inom sin idrott eller SISU Idrottsutbildarnas Plattformen.

## Omfattning

6 utbildningstimmar