



Tränarutbildning i Vänersborg 19 maj: Snabbhetsträning, riktningsförändringar och plyometri

Snabbhet och explosivitet är avgörande faktorer i många idrotter. Utbildningen innehåller teori och praktik inom snabbhet, riktningsförändringar och plyometri. Vi kommer gå igenom fysiologin bakom stretch shortening cycle (spänst), accelerationsförmåga, topphastighet samt förmågan att bromsa in byta riktning effektivt och snabbt. Vilka bakomliggande fysiska faktorer är avgörande för att utveckla dessa förmågor? Du kommer få praktisk övning i hur träning för snabbhet, riktningsförändringar och plyometrisk träning utförs på bästa sätt.

Innehåll:

- Teori inom respektive område
- Snabbhetsträning
- Riktningsförändringar
- Plyometri

- Praktiskt pass och tips på övningar för att träna
 - Snabbhetsträning
 - Riktningsförändringar
 - Plyometri

Anmäl dig via denna länk

Uppge bl a namn, personnummer och förening/organisation.
Krånglar anmälan? kontakta kurser.vastragotaland@rfsisu.se



Föreläsare

Pontus Axell, fystränare för Alingsås HK, träningsrådgivare för Svenska Handbollsförbundet och föreläsare för internationella Handbollsförbundet.

Målgrupp

Tränare

Datum/tid

Söndagen den 19 maj kl. 09.00-16.00.

Plats

Idrottshuset i Vänersborg.

Kostnad

Deltagaravgift 900 kr per person.
Kontakta din förenings RF-SISU konsulent för att ta reda på om ni kan få deltagaravgiften finansierad genom bidrag.

Information

dino.ilecic@rfsisu.se / 0709 26 57 91.



Kontakta din RF-SISU konsulent
rfsisu.se/vastragotaland



Västra Götaland