



Foto: Deca Text & Bild

Inbjudan till

# Att Träna Häcklöpare

**14 april 2024 kör vi en fördjupningskurs i att träna häcklöpare strukturerat över året.**

Välkommen till denna utbildning som tagits fram av grengruppskommittén sprint/häck i Göteborgs Friidrottsförbund.

Utbildningen kommer ge dig som tränare för aktiva 14 år och äldre grundläggande kunskap och principer om hur man tränar aktiva som springer häck.

Halva dagen är teori, videoanalyser och diskussioner, andra halva dagen är praktik, styrkeövningar, löpdrillar mm.

*Dina aktiva får gärna vara med under andra halvan på dagen då övningar visas av elitaktiva.*

## Förkunskaper

Sprinttränare för aktiva 14 år och äldre. Kursen bygger på teorigenomgångar, diskussioner, samt att arbeta tillsammans i team. Tränare/ledare är välkomna med sina aktiva. **Kom träningsklädda.**

## Datum och plats

**Friidrottens Hus Göteborg**

Söndag 14 april 2024 – Att Träna Sprinters  
som Springer Häck

Dagen startar kl. 09.15 och slutar 16.15.

## Anmälan

**Senast 10 april** - Följande uppgifter behövs:  
namn, adress och e-mail, hela personnumret på kursdeltagaren samt ev. matallergi.

**Maxantal 15 st, och först till kvarn gäller.**

## Utbildare

Anders "Palmas" Palmqvist tillsammans med Estelle Montler och elitaktiva.



## Kostnad

I priset ingår viss kursdokumentation och material, enklare fika och bra lunch.

**Nettokostnad/deltagare** som genomför utbildningen är **500 kr.**

UF Väst (tidigare UC Väst) söker Idrottslyftsbidraget på 600 kr och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening. Efter avslutad kurs fakturerar UF Väst deltagar-avgiften och hela Idrottslyftsbidraget 1.100 kr.

För att få idrottslyftet behöver man delta i utbildningen.

## Välkomna!



Foto: Deca Text & Bild

## Fördjupning – Att Träna Sprinter som Springer Häck

**Målgrupp:** Sprinttränare för aktiva 14 år och äldre. Diskussioner anpassas till din nivå.

**När:** Söndag 14 april 2024.

**Utbildare:** Anders Palmqvist och Estelle Montler + elitaktiva.

**Var:** Friidrottens Hus i Göteborg.

*Kom ombytt för träning. Dina aktiva får gärna vara med under dagen, speciellt under andra halvan, då övningar visas av elitaktiva, ni anmäler om ni vill ta med aktiva i samband med varje utbildningstillfälle.*

### Söndag 14 april 2024, Fokus: Styrketräning för Sprinters *(nedan kan förändras)*

#### Teori på förmiddagen

**Deltagande tränare och minst en utbildare på plats.**

- Specifika grenkrav
- Fysiologi
- Teknik analys
- Metodik och vad vi mäter
- Utveckling ungdom, junior och senior
- Estelle Montler - En aktivs erfarenheter

#### Praktik under eftermiddagen

**Deltagande tränare, utbildare, elitaktiv.**

- Specifika häckövningar
- Kort och lång häck
- Teknik och övningar i olika perioder under året