

Smålandsidrotten, Älmhults Kommun, Elmhults SC och Friskis & Svettis i Älmhult inbjuder till föreläsning med:

Mattias Reck - så blir du en bättre cyklist!

- Träningsstyrning (Borg, Watt, puls)
- Träningsmetoder inkl styrketräning
- Träningsplanering
- Formtoppning
- Cyklingens kravprofil och kroppens kapaciteter, inkl viktiga begrepp



Mattias Reck, som numera är förbundskapten för herrarna i landvägscyking, går igenom de senaste rönen om konditionsträning, förklarar hur kroppen fungerar och reagerar på träning. Du får också veta hur du ska tänka när du ska styra din träning, vilken roll styrketräning har för uthållighet och hur du kan planera din träning!

Datum:	Torsdagen den 18 april 2013
Tid:	Föreläsning 2, kl. 19.15-21.00
Plats:	Haganässkolans aula, Älmhult
Kostnad:	Gratis för idrottsföreningar som samarbetar med Smålandsidrotten. Övriga betalar 120: -/deltagare, vilket faktureras efter föreläsningen.
Fika:	... finns att köpa i kafeterian
Anmälan:	Anmälan ska senast 11 april vara SISU Idrottsutbildarna tillhanda. Anmälan kan göras här eller via mail: lena.moberg@smalandsidrotten.se . Uppge alltid namn, förening och personnummer vid anmälan. Var vänlig och respektera anmälningstiden!
Kallelse:	Ingen separat kallelse kommer att skickas ut, bekräftelse på gjord anmälan gäller som plats på föreläsningen.
Återbud:	Alla återbud måste lämnas till SISU Idrottsutbildarna, tel. 036-34 54 29 eller lena.moberg@smalandsidrotten.se . Om återbud inte lämnas debiteras kursavgiften.
Information:	För mer information kontakta Annelie Bengtsson, Smålandsidrotten, tel. 036-34 54 41 eller annelie.bengtsson@smalandsidrotten.se

VÄLKOMNA!

Kursnummer: 308604

Smålands Idrottsförbund
Lena Moberg

SISU Idrottsutbildarna Småland

