

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

# Mattias Reck - konditionsträning, hälsa och motion!

- Vad är kondition och uthållighet?
- Hur vet jag att jag tränar med rätt intensitet och hur ska jag använda puls som styrmedel?
- Vilka träningsmetoder finns det?
- Hur lägger jag upp min träning?
- Kan man ha nytta av styrketräning vid uthållighetsarbete?
- Ska jag som 50+ tänka på något särskilt?



Vill du få bästa resultat av dina begränsade träningstimmar varje vecka? Mattias 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! Är du över 50 får du extra lite tips för vad du ska prioritera!

<b>Datum:</b>	Torsdagen den 18 april 2013
<b>Tid:</b>	Föreläsning 1, kl. 17.30-19.00
<b>Plats:</b>	Haganässkolans aula, Älmhult
<b>Kostnad:</b>	Gratis för idrottsföreningar som samarbetar med Smålandsidrotten. Övriga betalar 120: -/deltagare, vilket faktureras efter föreläsningen.
<b>Fika:</b>	... finns att köpa i kafeterian
<b>Anmälan:</b>	Anmälan ska <b>senast 11 april</b> vara SISU Idrottsutbildarna tillhanda. <a href="#">Anmälan kan göras här</a> eller via mail: <a href="mailto:lana.moberg@smalandsidrotten.se">lana.moberg@smalandsidrotten.se</a> Uppge alltid namn, förening och personnummer vid anmälan. <b>Var vänlig och respektera anmälningstiden!</b>
<b>Kallelse:</b>	Ingen separat kallelse kommer att skickas ut, bekräftelse på gjord anmälan gäller som plats på föreläsningen.
<b>Återbud:</b>	Alla återbud måste lämnas till SISU Idrottsutbildarna, tel. 036-34 54 29 eller <a href="mailto:lana.moberg@smalandsidrotten.se">lana.moberg@smalandsidrotten.se</a> . Om återbud inte lämnas debiteras kursavgiften.
<b>Information:</b>	För mer information kontakta Annelie Bengtsson, Smålandsidrotten, tel. 036-34 54 41 eller <a href="mailto:annelie.bengtsson@smalandsidrotten.se">annelie.bengtsson@smalandsidrotten.se</a>

**VÄLKOMNA!**

Kursnummer: 308615

Smålands Idrottsförbund  
Lena Moberg

SISU Idrottsutbildarna Småland

