



INBJUDAN ALPINFYS – ÅRE 25-26 MAJ

Välkommen att anmäla dig till Alpinfys! Den här utbildningen är för dig som arbetar som tränare eller ledare och fokuserar på vikten av fysträning för idrottskarriärer samt utveckling av fysiska kapaciteter anpassat efter ålder och mognad.

Information

Datum: 25–26 maj 2024 (start den 25 maj kl 8.00, avslut den 26 maj kl 16.00)

Plats: Nationalarenan, Åre

Kostnad: 3500 kr (möjlighet att ansöka om projektstöd á 1500 kr/ deltagare)

Vad ingår i kursavgift: Kursavgift och fika

Antal platser: min 10 deltagare, max 20 deltagare

Förkunskapskrav

Minimum 16 år. Aktiva tränare och ledare har förtur därefter välkomnas åkare.

Innehåll i Alpinfys

- Digitalt inläsningsmaterial (*förberedelsemoment*)
- Teori fysträning och alpin skidåkning
- Testmetodik, krav och kapacitetsprofil
- Åldersanpassad fysträning för långsiktig utveckling
- Praktisk tillämpning av fysiska kapaciteter
- Skadeförebyggande träning

Anmälan

Anmälningsslänk:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1903608>

Anmälan stänger: söndagen den 21 april klockan 23.59

Kallelse och förberedelsematerial skickas ut i samband med att anmälan stänger. Anmälan och kursavgift är bindande utifall annan deltagare ej kan överta din plats. Om du råkar ut för sjukdom eller andra förhinder hänvisar vi till ditt försäkringsbolag. Kursavgift faktureras till din förening.

Övrigt

Utbildningen genomförs av Svenska Skidförbundets alpina utbildningsteam.