

# NFIF & UC NORRLAND

## INBJUDER TILL UTBILDNING

# LÖPTRÄNING Fördjupning

- Arrangör:** UC Norrland och Norrbottens Friidrottsförbund i samarbete med SISU idrottsutbildarna.
- Tid:** 19 – 20 sept 2009 med start lör 19/9 kl. 09.45, slut sön 20/9 kl. 17.00
- Plats:** Älvsbyn
- Målgrupp:** Utbildningen vänder till dig som genomgått Löpträningsutbildning steg 1 eller har genomfört Ungdomstränarutbildning 10-14år och vill ha mer fördjupade kunskaper i löpning.
- Anmälan & upplysningar:** Anmälan direkt till kursansvarige Michael Nordh 073-0342615 eller e-post [michael.nordh@soc.lulea.se](mailto:michael.nordh@soc.lulea.se)  
OBS! Ange namn, personnummer, förening, adress, e-post, telefon.  
Skicka din anmälan så snart som möjligt då platserna är begränsade. **Sista anmälningdag är tisdag 8 sept!** Du som behöver logi lör-sön tar kontakt med kursledaren.
- Avgift:** Kursavgiften 1400:- sätts in i samband med anmälan på Västerbottens FIF:s plusgiro 49 54 33 - 5 (UC:ts driftsansvariga distrikt).  
Via idrottslyftet får medlemsföreningar i Svensk Friidrott tillbaka 1200:-/delt. efter genomförd utbildning. **Gå med i en friidrottsförening!**
- Om fakturering blir nödvändig tar vi ut en förhöjd avgift på 1550:-**



SVENSK FRIIDROTT



Ledning

Som kursledare ser du Svensk Friidrotts auktoriserade löpträningsutbildare Michael Nordh. Med finns också Marie Eriksson som är utbildad idrottsvetare inriktning idrottsmedicin & coaching och tillhör Sverige eliten på 5000/10 000m.

Innehåll:

Du behöver ha med dig träningskläder för några praktiska pass!

TRÄNINGSPLANERING  
STYRKETRÄNING FÖR LÖPARE  
FORMTOPPNING  
LÖPSKOLA, LÖPTEKNIK  
LÖPTRÄNING  
KOST & HÄLSA

# Löpning – Svensk friidrotts största framtidsmöjlighet

## Välkommen med din anmälan!