



INBJUDAN ALPINFYS – BOSÖN 4-5 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: 4-5 maj 2024 (start den 4 maj kl 8.00, avslut den 5 maj kl 16.00)

Plats: Bosön Idrottsanläggning, Stockholm

Kostnad: 4000 kr (möjlighet att ansöka om projektstöd á 1500 kr/ deltagare)

Vad ingår i kursavgift: Kursavgift, fika och lunch lördag och söndag

Antal platser: min 10 deltagare, max 25 deltagare (reservlista & först till kvarn)

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/1903621>

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.