



# ÅLANDS IDROTT

## Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom

Denna utbildning vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling. Utbildningen bygger på god vetenskaplig forskningsgrund både med ny och gammal beprövad kunskap. Den innehåller både teoretiska och praktiska avsnitt.

### Mål och syfte:

Att ge deltagarna en grundläggande kunskap om hur man ska bedriva god allsidig fysisk uppbyggnadsträning för barn och ungdomar.

Efter genomförd kurs har man möjlighet att tentera för 1,5 HP via Högskolan i Dalarna

### Innehåll:

- Styrketräning för barn och ungdomar
- Uthållighetsträning för barn och ungdomar
- Motorik och rörlighetsträning för barn och ungdomar
- Långsiktig träningsplanering och belastningsupplägg

### Målgrupp:

Ledare och tränare för barn och ungdomar.

Rekommendationen är att ledaren har genomfört någon form grundläggande tränarutbildning allmän eller inom sin idrott.

**Tidpunkt:** Teori via Teams torsdag 7 september kl. 18-20.30.  
Fysisk träff – praktik tisdag 19 september kl. 18-20.30.  
Teori via Teams måndag 2 oktober kl. 18-20.30  
Fysisk träff – praktik tisdag 17 oktober kl. 18-21.00.

**Plats:** Teori via Teams, meddelar plats för praktiska pass senare

**Föreläsare:** Lena Eriksson och Tony Jansson

**Anmälan:** [www.alandsidrott.ax](http://www.alandsidrott.ax) (se föreläsningar och kurser)  
Sista anmälningdag 25 augusti

**Avgift:** 60€, Kostnadsfri för Starka Barn Ledare.

Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 19 74 eller e-post [lena@alandsidrott.ax](mailto:lena@alandsidrott.ax)

**Välkommen med din anmälan!**