



Välkomna till

TRÄNINGSDAG

Lördagen den 4/2
Vara Folkhögskola
Tema: Fysik/löpteknik



Om träningsdagen

Hanna Jansson kommer att hålla i en heldag med den fysiska träningen i fokus. Den är anpassad för juniorer och seniorer och deras ledare/tränare, men även yngre (+15) och äldre som vill träna och lära sig mer om löpteknik och fysisk träning har behållning av den här dagen.

Under förmiddagen kommer det att handla om löpteknik. Först lite teori om löpteknikens betydelse ur fart, löpekonomi och skadesynpunkt. Därefter blir det ett praktiskt pass utomhus, där du får råd om vad du kan justera i din löpteknik och tips på övningar att jobba med.

Eftermiddagen kommer att handla om hur kroppen påverkas av fysisk träning och sambandet med kost och återhämtningen. På eftermiddagen finns också dagens andra träningspass, ett inomhuspass med styrketräning för löpare.

Dagen avslutas med info om VOJS året 2017. Vad blir det för aktiviteter, resor, läger, annat?

Deltagaravgift

350 kr för hela dagen.

Anmälan

Senast den 22 januari via formulär på VOFs hemsida. Samma som avsett för Utbildningshelgen. Se, www.svenskorientering.se/vastergotland

Program (prel.)

- 09.00 Teori - Löpteknik
- 09.30 Fika
- 10.00 Teori - Löpteknik
- 10.30 Löpskolning/löpteknik
Praktiskt pass utomhus.
- 12.00 Lunch
- 13.00 Teori - Hel, frisk och stark.
- 14.00 Styrketräning för löpare.
Praktiskt pass inomhus
- 15.30 Fika
- 16.00 VOJS året 2017
- 17.00 Avslutning

Hanna Jansson

Hanna, är 29 år, utbildad på GIH i Stockholm och har tagit kandidatexamen i Tränar- och idrottsvetenskap. Hon har också arbetat ett par år åt idrottsföreningen IFK Lidingö friidrott, bland annat som träningsansvarig för barn- och ungdomsverksamheten. Hanna kommer från Skövde och är nyanställd av VOF för att driva och utveckla projektet UngOteket.

Kontakt

Vid ev. frågor kontakta VOFs kansli Bertil Åkesson, tel. 070-6779806, Mail: bertil.vof@westgotasport.se

Kort om VOJS...

Under 2017 startar Västergötlands Orienteringsförbund upp den nya sammanslutningen VOJS, vilket står för Västergötlands Orienterande, Juniorer och Seniorer.

VOJS bygger på ett nätverk/samarbete mellan klubbledare, aktiva, kretstränare och VOF. Utbudet som erbjuds är brett, både till innehåll, tid och geografi, så att det passar både de som satsar på det tävlingsmässiga och på de som värderar den sociala delen högst. Mer information om VOJS finns på, www.svenskorientering.se/vastergotland.

www.svenskorientering.se/vastergotland