Träningsdag med utbildning för veteraner

Välkomna till Tureberg för en lärorik dag. Vi vänder oss med denna inbjudan i första hand till alla veteraner i Tureberg, och därefter även veteraner från andra klubbar.
Vi kommer att varva tips och teori för teknik, träning och tävling. Det blir även pass där vi pratar om kost och skador.
Datumet är 25/5 kl 9:00 -17:00. Senaste dag för anmälan är 18/5
Länk till anmälan: Bokning - Turebergs Friidrottsklubb - SportAdmin
För att hålla det enkelt och att du får den mat du gillar, så tar var o en med egen kost för dagen.
Klubben bjuder på fika.
Kostnad för klubbmedlemmar är 200kr. Kostnad för deltagare från andra klubbar är 400kr.
Adminavgift tillkommer vid bokningen i vårt anmälningssystem.

Dagens program
9:00 - 9:30
Samling och presentation. Här kommer vi även att berätta om klubben Tureberg och info om friidrottsförbundet.

9:30 - 10:30
Träningsteori - Vi går igenom olika typer av träning, vila och periodisering av träning. För sprint, medeldistansare, kastare och hoppare.

10:30 - 12:00
Teori och teknik (del 1), uppdelat på fyra stationer

1. Löpning
2. Kast (vikt och kula)
3. Hopp
4. Nybörjare - genomgång av alla tre grenarna

12:00
Lunchdags - där vi äter egen medtagen mat

12:45 - 13:30
Skador. Hur ska de undvikas i möjligaste mån? Vad man kan tänka på om det ändå skett.

13:30 - 14:00
På detta pass pratar vi om tävlingsförberedelser generellt, och specifikt inför internationella tävlingar (tex VVM).

14:00-14:45
Här pratar vi om kostråd, med nyttiga mellanmål.

14:45 - 16:30
Teori och teknik (del 2), uppdelat på fyra stationer

1. Löpning/häck
2. Kast (spjut, slägga, diskus)
3. Hopp (längd)
4. Nybörjare - genomgång av alla tre grenarna

16:30 - 17:00
Vi hjälps åt att plocka undan den utrustning vi använt under dagen.
Slutligen summerar vi, och får chansen att lyssna av era synpunkter på dagen, och om vi ska göra detta flera gånger och då kanske på annat sätt.
Länk till formulär för synpunkter kommer inom kort.