



## ***SFI Elittränare 2024-2025***

**DEL 1      26-29.9.2024 to-su      Solvalla**

- Lung- och blodkretsloppet, ämnesomsättningen, nervsystemet och biomekanik.
- Testning av fysiska egenskaper, belastning och uppföljning av belastning.
- Idrottarens utveckling samt allmän träningsplanering.

**DEL 2      24-27.10-2024      to-su Kuortane**

- Grenspecifik del: grenanalys, grenteknik och grenspecifik träning.

**WEBINARIER mellan DEL 2 och DEL 3:**

### **1. Föreläsning grengruppsvis (ca 2 timmar)**

Träningens planering- planering på lång sikt och på daglig nivå ( från gymnasiet till toppidrottsfasen)

### **2. Föreläsning grengruppsvis (ca. 2 h)**

- Sprint: Stafettlöpning och träning av stafettlöpning eller egenskapsträning och dess tyngdpunkter i juniorträningen och dess utveckling under träningsåret.
- Uthållighet: Mailerns träning och planering
- Alla hopp och kastgrenar samt mångkamp: Egenskapskrav och egenskapsträning och dess tyngdpunkter under juniorträningen fram till toppidrottsfasen. Planering och implementering





**DEL 3      2.-5.1.2025 to-su      Kuortane**

**7-tusan vårlägre med egna grenen, Kuortane**

- Grenspecifik träning och utveckling i praktiken
- Tränarstigen och idrottarstigen

**DEL 4 våren 2025 (3-6.4) Solvalla + avslutning**

- Idrottaren och träningen- helhetssyn
- Träningsfilosofi, tränarens utveckling, att verka som tränare

**Hemuppgifter**

1. Idrottar-analys av egen idrottare
2. Årsplanering för en idrottare
3. Träninguppföljning av den egna adepten (ett system)
4. Träningsfilosofi

