



FÖRBEREDANDE STYRKETRÄNING FÖR UNGA IDROTTARE

**KAPACITETSHÖJ ERA UNGA IDROTTARE
MED STYRKETRÄNINGENS BASÖVNINGAR
PÅ RÄTT ANPASSAD NIVÅ
DAGEN INNEHÅLLER TEORI OCH PRAKTIK**

Uddevalla Elitidrottsgymnasium (UEIG) bjuder in till workshop i kapacitetshöjande styrketräning för unga idrottare i samarbete med RF-SISU Västra Götaland och Robert Ericsson, lärare på den internationella styrkelyfttränarutbildningen på Högskolan i Dalarna. Robert har tidigare arbetat som sport- och förbundschef i Svenska Styrkelyftförbundet.

Djupdykning i styrketräningens basövningar samt varianter av dessa och hur vi applicerar dem på våra unga idrottare för gradvis kapacitetsökning, större skadeprevention och bättre idrottsprestation. I samklang med nödvändig träning och för bästa möjliga återhämtning.



Elitidrottsgymnasiet

Uddevalla Gymnasieskola

Rimnershallen mötesrum

Lördag 29 mars

kl 09:00 – 15:30

Lunch ingår

Plats: Rimnershallen

Anmälan senast måndag 24 mars

[Anmäl dig här i länken](#)

**Målgrupp: ledare för unga idrottare
13-18 år i alla idrotter**

Frågor kan ställas till:

thomas.franzen@rfsisu.se

0709-265 911

Dagen är kostnadsfri

dock faktureras föreningen 200:- vid utebliven deltagare

Välkommen!



Västra Götaland