

## Inbjudan till Licenskursen: Kort- och långsiktig planering

Välkommen till en licenskurs med temat kort- och långsiktig planering. Kursen vänder sig till dig som arbetar som simtränare för ungdom-, junior- och seniorsimmare (utvecklingsstadium 4-7).

Kursen kommer att behandla följande:

Tränings- och tävlingsplanering, långsiktig planering, träningsteori (bl.a. träningsprinciper, planerings- och periodiseringsmodeller, belastningsmodeller, träningszoner, kompletterande och icke-kompletterande träningsadaptationer, toppningsmodeller, utvärderingverktyg och tester), träningsstudier (applicering på simträning, egen design av träningsstudier) och planering i praktiken (besök NEC, meso- och mikrocykler – i praktiken).

Utbildningen är en licenskurs, d.v.s. nivå 3 i utbildningsstegen. Läs mer om simidrotternas utbildningsstegar [här](#). Alla intresserade är välkomna att anmäla sig till licenskursen men om kursen blir fulltecknad så har deltagare som har genomfört nivå 2 i utbildningsstegen förtur.

**Plats:** Kursen kommer att hållas på Eriksdalsbadet i Stockholm. Se karta [här](#).

**Tid:** Fredag 17/11 kl. 12:30-18:30, lördag 18/11 kl. 07:00-17:00, söndag 19/11 kl. 09:00-12:30. Obs. tiderna är preliminära. Kursprogram skickas ut i samband med kallelse ca 4 veckor innan kurs.

**Föreläsare:** Johan Wallberg, Carl Jenner och Henrik Forsberg

**Kostnad:** Deltagaravgift 3000 kr inkl. måltider inom programmet. Kostnad för boende tillkommer med 700 kr per person och natt för del i dubbelrum och 1000 kr per person och natt i enkelrum. För övernattande deltagare ingår middag.

**Litteratur:** Träningsplanering, Mikael Mattsson, Sisu Idrottsböcker (ingår, delas ut på kursen)  
Rekommenderad fördjupningslitteratur:  
Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations, Vladimir Issurin  
Block Periodization, Vladimir Issurin  
Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design, Vladimir Issurin  
Supertraining 6<sup>th</sup> Edition, Yuri Verkoshansky

**Anmälan:** <http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/967259>

**Frågor:** Vid frågor om kursen, kontakta Nathalie Dahlqvist

*Sista anmälningdag är onsdag den 11 oktober!*

**VARMT VÄLKOMNA!**