

SR Nivå 2

Tränarutbildning

Utbildningen vänder sig till dig som har gått SR Nivå 1. Du vill fördjupa ditt tränarskap inom roddsporten genom att öka dina kunskaper om ledarskap/coaching, roddteknik, träningslära, nutrition och mental träning. Kursen genomförs via tre träffar runt om i Roddsverige.

Mål

Efter genomförd kurs kan du på en hög nivå leda träningar på land och vatten. Du kan göra en flerårig säsongsplanering för dina aktiva.

Datum

Träff 1 Lillsved 20-21 Oktober 2018 kl. 10:00-18:00--09:00-15:00

Träff 2 Jönköping 8-9 December 2018 kl. 10:00-18:00--09:00-15:00

Träff 3 Kungälv 17-18 Mars 2019 kl. 10:00-18:00--09:00-15:00

Innehåll

- Coaching 2
- Roddmetodik 2
- Träningslära för rodd 2
- Träningsplanering för rodd 2
- Roddteknik 2
- Säker träning
- Roddmekanik
- Mental träning
- Nutrition



Anmälan och information

www.rodd.se/Utbildning/

Frågor info@rodd.rf.se

Kontaktperson Per.lundberg@lillsved.se

Svenska Roddförbundet



SWE

