

# Träningsplaneringens filosofi

varför? hur? när?

- Hur noggrant planerar du din träning?
- Hur vet du vilket träningspass du skall köra om en månad eller om ett år, och framförallt varför?
- När under dygnet är prestationsförmågan på topp?
- När är det lämpligt att träna styrka, uthållighet och teknik?
- Är det bättre att köra två korta träningspass eller ett längre pass?

Om målet med träningen är att öka prestationsförmåga eller förbättra sin fysiska status så ställs man inför ett flertal frågeställningar. Hur planerar man en träningsdag eller en hel säsong? Ju längre träningsperioder man planerar desto fler blir frågorna.

Tony Gustavsson, elitfotbollstränare och Patrik Högberg fys tränare i Djurgården hockey kommer att under denna föreläsning att belysa olika aspekter av långsiktig träningsplanering.

Tony och Patrik kommer att belysa de mest optimala principerna för att göra en optimal träningsplanering på ett lättförståeligt och pedagogiskt sätt. Det kommer även att finnas utrymme för egna frågor och diskussion.

**Föreläsningen vänder sig till dig som är tränare/ledare i någon lagidrott, och tränar ungdomar från 12-13 år och upp till seniorer.**

Datum för föreläsningen: Måndag 2 april

Tid: Kl 18.30-20.30

Plats: Haninge kulturhus

Max antal deltagare: 30 st

Kostnad: 200 kr/deltagare (faktureras)

Anmälan per mail till: [tomas.andersson@haninge.se](mailto:tomas.andersson@haninge.se)

Senast den 15 mars. "Först till kvarn" gäller.

Namn, förening, lag, faktura adress samt tel nr skall finnas på anmälan..

Anmälan är bindande.

Frågor:

Tomas Andersson

Haninge kommun

Kultur o fritidsförvaltningen

08-606 89 47