



Arrangörsanvisningar, projekt 15-16

Syfte och innehåll för tre lärotillfällen januari-mars

- Testa olika träningsmetoder
- Utbildning i kost för idrottare, mental träning, träningslära med mera
- Social mötesplats

Anvisningar för träffar i projekt 15-16

År 1 - ojämna år

1. **Tema långsiktig träning:** Lärotillfälle kring träningslära och -planering. Praktisk övning i styrketräning – funktionell styrka och maxstyrka
2. **Tema orienteringsteknik 1:** Praktiskt orienteringspass som kan utvärderas vid lärotillfället. Lärotillfälle kring olika aspekter av orienteringsteknik och metoder att öva helhet och delar som leds av en inspiratör som delar med sig av sin syn på teknik
3. **Tema förberedelser:** En orienteringsövning med tävlingsmoment. Lärotillfälle kring praktiska och mentala förberedelser.

År 2 - jämna år

1. **Tema hållbarhet:** Praktisk övning inriktat mot löpteknik, gärna på bana. Lärotillfälle kring total belastning, återhämtning och motivation
2. **Tema orienteringsteknik 2:** Praktiskt orienteringspass som kan utvärderas vid lärotillfället. Lärotillfälle kring olika aspekter av orienteringsteknik och metoder att öva helhet och delar som leds av en inspiratör som delar med sig av sin syn på teknik
3. **Tema kost och hälsa:** Praktisk och social orienteringsövning i lag. Lärotillfälle kring kost och hälsa med praktiska tips, menyer och recept.

Vid tredje träffen i mars varje år informerar vi också om höstens violetta utvecklingsläger och USM

Genomförande

Vid varje träff genomförs en orienteringsövning och ett inslag av lärande. Däremellan serveras en enklare lunch/fika.

Ekonomi

Arrangerande klubb får 250 kr per anmäld deltagare som ska täcka kostnaderna för inhyrd inspiratör, mat, kartor och eventuell hyra av lokal. Ev överskott behåller klubben.

Anmälan till fysiska möten

Projekt 15-16 är inte bara en social mötesplats. Det är också en utbildning. Därför räknar vi med att alla planerar in att vara med på alla träffar. Anmälan gäller dock en träff i taget. Återbud efter anmälningsstopp lämnas till kontaktperson enligt inbjudan och om det finns en deltagaravgift till träffen slipper man kostnader som kan avstyras.

Till Utvecklingsläger violett och USM utgår särskilda inbjudningar och anmälningsförfarande.

Har du frågor om projektet kontakta kansliet 08-627 40 50.

Mejladress: per.forsberg@sdfstockholm.se