



Hey! Vi vill gärna se dig på...

Ledarboost!

**För barn-och ungdomsledare
4-6 december i Göteborg**

TEMA: Tonårstriathleter

Ledarboost är precis vad det låter som. En helg för dig som är, eller vill bli barn- och ungdomsledare i en triathlonförening. Som ledare lägger du mycket tid och kraft på att motivera och inspirera andra. De här dagarna är till för att fylla på ditt ledarkonto med energi, glädje och idéer att ta med dig hem till ungdomsträningen. I år fokar vi på träning i tonåren.

tid & plats

Vi klickar igång på fredagen med längdskidåkning för alla som vill klockan 17.00.

Ledarboosten startar sedan klockan **19.00**.

Vi avslutar med lunch klockan 13.00 på söndagen.

Vi håller till på nya fantastiska Serneke Arena, Nordens största multisportanläggning:

www.prioritetsernekearena.se/hitta-hit/

pris

Endast 450 kr* per person Se det finstilla på nästa sida.

du får...

- föreläsningar och praktik, se program på nästa sida
- en rejäl portion inspiration
- logi i dubbelrum (enkelrum kostar extra)
- helpension under hela helgen

anmäl dig

Vi öppnar anmälan måndag 19 oktober klockan 10.00 på tri4fun.se Antalet platser är begränsat. Vid stort intresse gäller först till kvarn.

frågor?

Hör av dig till Kajsa Andersson på 0708-10 16 35 eller kajsa.andersson@svenskskiathlon.org

Varmt välkommen med din anmälan!

Kajsa Andersson och Anna Jonsson, Svenska Triathlonförbundet

Ledarboost!

Program

Fredag 4 december

- 17.00 Skidtrim med **Anna** i skidhallen för alla som vill
- 19.00 Hej och välkommen! Intro
- 20.00 Middag på hotellet

Lördag 5 december

- 07.00 Morgonfys med **Anna** för alla som vill
- 08.00 Frukost
- 09.00 Tri4fun - på gång i förbundet
- 10.00 Konditionsträning i puberteten med **Dan Andersson**
- 12.30 Lunch
- 13.30 Dare to share
- 15.00 Ledarinspiration med **Frida Nääs**
- 16.30 Team Up - svettigt cirkelträningsspass
- 17.30 Relaxa, vila, ladda
- 19.00 Trimingel och utdelning av certifiering
- 20.00 Middag

Söndag 6 december

- 07.00 För de pigga, morgonlöpning med **Anna**
- 08.00 Frukost
- 09.00 Snabbhet och explosivitet med **Steffen Fricke**
- 12.00 Sum up
- 12.30 Lunch

Det finstilla

Anmälan är bindande.

Föreningen faktureras 3600 kr per deltagare. Idrottslyftsbidrag à 3150 kr per deltagare utbetalas till föreningar som har barn- och ungdomsverksamhet eller är på gång att starta upp. Varje förening har möjlighet att få Idrottslyftstöd för 3 deltagare. Kontakta Kajsa Andersson för mer information.

Kostnad för föreningen: 450 kr per person

Boende i dubbelrum ingår i priset ovan. För enkelrum tillkommer 500 kr/natt. Skidåknigen kostar 200 kr. Utrustning finns att hyra.

Dan Andersson

Dan har sin bakgrund inom simningen, är en fena på träning i puberteten och har koll på den senaste forskningen. Till vardags undervisar han i idrott och hälsa på högskolan i Borås, men är också verksam som författare och utbildare för bland annat SISU Idrottsutbildarna. Under åren har han även samarbetat med bl.a. Svenska Simförbundet, SATS och SAFE.



Frida Nääs

Frida är idrottspedagog och har jobbat 15 år i träningsbranschen. Hon har lång erfarenhet av ledarutveckling och brinner för att se andra utvecklas och växa. Med ett stort leende fyller vi på med ny energi. Föreläsningen avslutas med Team Up - ett svettigt cirkelträningsspass med fullt ös. Målet är att lyfta både varandra och taket!



Steffen Fricke

Med teori och praktik delar Steffen med sig hur man kan utveckla snabbhet och explosivitet hos ungdomar. Steffen är sprint- och häcktränare i Mölndals AIK samt sprint/häckansvarig för elitverksamheten på Göteborgs Friidrottsförbund. Steffen har flerårig erfarenhet av junior- och elitträning i förening, på friidrottsgymnasium, samt i friidrottslandslaget.

