



# Clinic diskus

teori och praktik

## 24 juli 2016

**gästföreläsare Benn och Ken Harradine**

Vi är glada och stolta över att kunna erbjuda en utbildningsdag med Benn Harradine, flerfaldig VM och OS finalist och hans tränare Ken Harradine.

### **Anmälan**

senast den 22 juli via formulär på [www.08fri.se](http://www.08fri.se) > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

### **Tid och plats**

klockan 10-16 på Enskede IP

### **Program**

10.00-12.00 Teori - Diskus (för tränarna)  
12.00-13.00 Lunch  
13.00-16.00 Praktik - diskusteknik och övningsbank (tränare och aktiva)

### **Kostnad**

1200kr / deltagande tränare och 400kr / deltagande aktiv faktureras klubben efter avslutad kurs

### **Bidrag**

utbetalas automatiskt efter avslutad kurs till klubben från RF/Idrottslyftet (administreras av 08fri.). Bidragets storlek är 1000kr per godkänd deltagare (tränare) och 300kr per godkänd deltagare (aktiv).

### **Återbud**

skall alltid meddelas till [coachdejanmirkovic@gmail.com](mailto:coachdejanmirkovic@gmail.com). Återbud som sker senare än tre dagar före kursstart debiteras med 500kr.

### **Kort presentation av Benn**

Benns personliga rekord är 68,20 vilket också är nationsrekord i Australien. Han har under en lång tid tillhört den internationella toppen med flera finaler i VM och OS. Seger i Commonwealth Games 2010 och en femte plats i VM 2011 är främsta meriter så här långt. Benn har också spenderat mycket tid i Tyskland och tränat med några av världens bästa aktiva och tränare. Numera bor han i Stockholm, tävlar för Hammarby IF och debuterade på SM i somras med ett SM guld.

### **Frågor**

besvaras gärna av utbildningsansvarige Dejan Mirkovic via [coachdejanmirkovic@gmail.com](mailto:coachdejanmirkovic@gmail.com) eller mobil 073-600 43 44.

**Välkommen**