



# Clinic

400m

1 april 2017

**gästföreläsare Johan Wissman**

Vi är glada och stolta över att kunna erbjuda en teoriföreläsning tillsammans med vår svenske rekordhållare på 200m och 400m.

## Anmälan

senast den 27 mars via formulär på [www.08fri.se](http://www.08fri.se) > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

## Tid och plats

klockan 12.30-15.30 på Scandic Hotell Kungens Kurva.

## Program

12.30-13.30 Teori - med utvecklingsträff tränare plus aktiva.

13.30-13.45 Fika.

13.45-15.30 Teori - 400m-träning enbart tränare.

## Kostnad

1200kr / deltagare faktureras klubben efter avslutad kurs.

## Bidrag

utbetalas automatiskt efter avslutad kurs till klubben från RF/Idrottslyftet (administreras av 08fri.). Bidragets storlek är 600kr per godkänd deltagare.

## Återbud

skall alltid meddelas till [coachdejanmirkovic@gmail.com](mailto:coachdejanmirkovic@gmail.com).

Återbud som sker senare än tre dagar före kursstart debiteras med 500kr.

## Övrigt

För två år sedan höll Johan en mycket uppskattad föreläsning kring sin resa från ungdom/junior till senior och det har sedan dess framförts önskemål om att få till ytterligare en clinic med honom. Nu är det alltså dags igen och temat är träning för 400m på junior- och seniornivå där Johan tar upp vad han utifrån sitt perspektiv tycker är viktiga framgångsfaktorer.

## Frågor

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

**Välkommen**