Indbydelse til ETU Blok2

Kurset er målrettet elitesport inden for Taekwondo.

**Medbring:** Papir, skriveredskaber, gerne DTaF-pas hvis man har det

**Program:** Gennemgås ved kursusstart.

**Kvittering:** Fås ved tilmeldingen til den som tilmelder.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sted** | 3. Weekend: BLOK 2 (Sted ukendt)  |
| **Tidspunkt** | 1 og 2 marts 2021Begge dage fra kl. 9-19 |
| **Kursusindhold** | **Blok 2 - Sportstræning og præstationsoptimering (4 emner)Præstationsområder.**Formålet med disse emner er at skitsere nyt indhold i de daglige træningspas, men med bedre forståelse af vidensbaserede træningsoptimering, samt at inspirere trænere og atleter til yderligere faglig udvikling inden for området. Ud fra en analyse af indholdet af taekwondokamp/konkurrence vil der arbejdes hen imod hvilken fysiologiske parameter, der bedst sættes i spil, til at give et optimalt træningsforløb. Her med opnår træner og atlet en forståelse for, hvordan en såkaldt smarttræning kan skræddersyes til atletens personlige behov.  |
| **Kursuskrav/ Info** | Medbring: * Egne skrive redskaber.
* Smart-Phone
* Kompendium
* De skal IKKE have dobok med
 |
| **Pris pr. deltager** | 1500. |
| **Max. antal deltagere** | Du kan kun tilmeldes såfremt du har deltaget på BLOK 1 |
|  |  |
| **Tilmelding** | Der tilmeldes via forbundets hjemmeside via klubadministrator:<https://www.taekwondo.dk/log-in/?ajrlogoff=true>Kontaktperson: Jan Jørgensensekretariatet@taekwondo.dk |
| **Sidste tilmelding** | Mandag d. 1. februar 2021 |
| **Afmelding** | Ved afmelding inden tilmeldingsfrist, tilbagebetales 100% af deltagergebyr.Ved afmelding efter sidste tilmelding og frem til 1 uge før afholdelse, tilbagebetales 50% af tilmeldingsgebyr. Ved afmelding senere end 1 uge før afholdelse, er der ingen tilbagebetaling. |
| **Bekræftelse** | Fås ved tilmeldingen |