

Trænerseminar: Hækkeløb i verdensklasse

27. marts i Helsingør

Dansk Atletik Forbund inviterer til seminar om hækkeløb med verdensklassetræneren **Malcom Arnold** og den danske **landstræner Mikkel Larsen**. Det bliver en dag på højt fagligt niveau - og med mange praktiske anvisninger. Du vil få mulighed for at suge viden til dig fra en af verdens mest succesrige hækkeløbstrænere - og der vil være præsentation af DAFs ATK-bog om sprint/hæk.

Program:

11.00-11.15 Præsentation, velkomst og indledning
11.15-12.30 Præsentation af ATK i Sprint/Hæk/Stafet
12.30-13.00 Frokost (sandwich)
13.00-13.15 Introduktion til Malcolm Arnold
13.15-14.30 Teori - kort hæk
14.30-16.00 Praktik - Kort Hæk
16.00-16.30 Pause (Kaffe/te - frugt)
16.30-17.30 Teori - lang hæk
17.30-18.30 Praktik - Lang hæk
18.30-19.00 Diskussion, spørgsmål og afrunding
19.00-20.00 Aftensmadsbuffet



v. Mikkel Larsen
v. Mikkel Larsen ("teori" og praktik)
v. Mikkel Larsen og Malcolm Arnold
v. Malcolm Arnold
v. Malcolm Arnold
v. Malcolm Arnold
v. Malcolm Arnold
v. Mikkel Larsen og Malcolm Arnold



Info og tilmelding. Se bagsiden

Malcom Arnold:

- Professionel træner i en menneskealder.
- Har trænet verdensrekordholdere i både 110 m hæk og 400 m hæk.
- Har tidligere trænet navne som: Colin Jackson, Jason Gardener, Jon Akii-Bua.
- Har bl.a. været landstræner i Storbritanien og Uganda.
- Træner i dag på UK Regional Performance Centre i Bath (Sydengland)
- Træner pt. europamesteren på 400 m hæk mænd, OL bronzevinderen på 400 m hæk for kvinder, junioreuropamesteren på 110 m hæk, ungdoms VM sølvvinderen på 110 m hæk.... m. .



Malcom Arnold k følgende præsentation i forbindelse med den nyligt afholdte EAA Sprint/Hæk konference:

Arnold, who most recently coached David Greene and Rhys Williams to the podium in this year's European Championships 400mH, is UKA's National Event Coach for Hurdles. He has coached numerous athletes to Olympic, World and European titles including former 110mH World Record holder Colin Jackson.

Mikkel Larsen:

- Dansk landstræner for sprint/hæk gruppen.
- Arbejder primært med udøvere i bruttogruppen.
- I Mikkel's træningsgruppe nder du: Andreas Martinsen, Anne Nordentoft Effersø Jon Yde Bentsen, Martin Krabbe, Sara S. Petersen og Thomas Cortebeeck
- cand.scient.pol, med speciale i Statskundskab indenfor idrættens organisering.
- Udover DAF ansat ved Eliteidræt Århus og Elite Sports Akademi Aarhus (ESAA)
- Årets Klubtræner i Danmark 2007
- Forfatter til bogen "Aldersrealteret Træningskoncept i Sprint/Hæk/Stafet"



OBS! Mikkel Larsen vil holde sine indlæg på dansk, mens Malcom Arnolds indlæg holdes på engelsk.

Tilmelding:

Senest den 15. marts 2011 via mail til: bo@dansk-atletik.dk
Angiv: Navn, Adresse, Klub, Telefonnummer ved tilmelding.

Det er gratis at deltage i seminaret.

ATK-bogen vedr. sprint/hæk og stafet vil kunne købes under seminaret. Pris: kr. 250,-

Har du ATK-bogen i forvejen, bør den medbringes på seminaret.



Hvor:

Snekkersten Hallen, Agnetevej 1, 3070 Snekkersten.

Spørgsmål:

Hvis du har spørgsmål til arrangementet så kontakt Bo Rasmussen, DAFs kontor.
Tlf.: 4326 2312 E-mail: bo@dansk-atletik.dk

