

# Level 2 Styrkeløft



Har du taget forbundets level 1  
Styrkeløftuddannelse?

Så er der mulighed for  
at komme et level op 😊



Dansk Styrkeløft Forbund inviterer alle, som har deltaget på Level 1, til at deltage på næste niveau af Styrkeløftuddannelsen. Uddannelsen er som bekendt opdelt i tre niveauer – Level 1, Level 2 og Level 3 – og det er et krav man har gennemført Level 1 for at kunne deltage på de øvrige niveauer.

Uddannelserne Level 1-3 er for dig, som vil lære mere om rollen som træner på forskellige niveauer, træningsprincipper inden for Styrkeløft, programmering og træningsplanlægning, bevægelsesanalyse med fokus på Squat, Bænkpres og dødløft samt hvorledes man bedst gennemfører stævner lokalt, nationalt og internationalt.

Alle, som gennemfører uddannelsen, vil modtage kursusbevis for de niveauer, de har gennemført. Derudover vil de fremgå af en liste over trænere i forbundet.

## **Formål og forudsætninger – Level 2**

Formålet med Level 2 er at give deltageren et dybere indblik i trænerrollen inden for Styrkeløft med henblik på at kunne fungere som træner for talenter og mere erfarne løftere.

Level 2-træneruddannelsen har fokus på træning for talenter og mere erfarne løftere og du vil blandt andet komme til at beskæftige dig med centrale principper inden for idrætspsykologi og mentaltræning, bevægeanalyser, periodiseringer og udstyrsløft. Der forventes et vist kendskab til emnerne som berøres, ligesom det er en fordel at have erfaringer som fungerende træner.

## **Indhold**

Kurset afvikles over to dage af vores sportschef Bjarte Vik Larsen.

Samlet oversigt over emner, som berøres:

- Idrætspsykologi (2 timer)
- Biomekanik og bevægeanalyse af Squat, Bænkpres og Dødløft (3 timer)
- Træning for hypertrofi og maksimal styrke (3 timer)
- Autoregulering (1 time VIRTUELT)
- Monitorering af restitution og præstation (1 time VIRTUELT)
- Styrketræning for ældre (1 time VIRTUELT)
- Sæsonplanlægning og periodisering (1 time VIRTUELT)
- Programdesign for udøvere på nationalt niveau (3 timer)
- Mentalt træning (1 time)
- Udstyrsløft i teori og praksis (4 timer)

Efter kursusdagene skal der arbejdes med udøvere op mod, under og efter et stævne, hvor teorien fra undervisningen anvendes i praksis. Derudover skal der laves en mindre opgave, som tager udgangspunkt i et eller flere af de temaer, som er gennemgået på uddannelsen. Forventet tidsforbrug ifm. praksisarbejde og opgaveskrivning er ca. 40 timer.



## Tid og sted

Kurset afvikles over 2 dage (en i Øst og en i Vest) samt en virtuel aften.

Dag 1 (Fysisk): Søndag d. 3/11 9-17

**Dag 1 afvikles i RAK, Industrivej 46, 4000 Roskilde**

Dag 2 (Fysisk): Lørdag d. 30/11 9-17.

**Dag 2 afvikles i HSK, Langmarksvej 53, 8700 Horsens**

## Virtuelt:

**21/11 kl. 19-21**

**28/11 kl. 19-21.**

**Link til TEAMS fremsendes til deltagende kursister ved endt tilmelding.**

## Tilmelding

Det er gratis at deltage for medlemmer af klubber under DSF 😊

Tilmelding skal ske samlet gennem din klub til udviklingskonsulent Peter Andersen ([petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk)) med cc til Bjarte ([sportschef@styrke.dk](mailto:sportschef@styrke.dk)).

Deadline: 14/10-24 med angivelse af navn, klub, mail og mobilnummer.

Da der er et begrænset antal pladser på uddannelsen, vil der i første omgang være et max deltagerantal på 2 fra samme klub. Øvrige interessenter vil kunne komme på venteliste og få tildelt en plads, når sidste tilmeldingsfrist er nået.

Klubber bedes prioritere deltagere, som er aktive trænere i klubben allerede!

