

Steg I

Funktionell grundträning/MAQ

*Vill ni höja den fysiska kvalitén på era aktiva och aktivt skadeförebygga?
Jag erbjuder nu flera intressanta kurser för idrottare.*

Upplägg

- Pass 1; 70 min:** Aktiv rörlighet och styrkeövningar med kroppen som redskap, teori och praktik.
- Pass 2; 30 min:** Övningar och råd för en effektiv styrketräning anpassat till din idrott.

Kursmaterial

Allmänna råd för skadeförebyggande grundträning, MAQ-träningsprogram för nybörjare.

Redskap/Metod

Kroppsvikt, käppar, hopprep, plintar, räcken, skivstänger mm.

Kostnad

Kurskostnad 590 kr/inkl moms samt 10 kr/inkl moms per deltagare (materialkostnad). Rekommenderat max 20 deltagare. Eventuell lokalkostnad tillkommer.

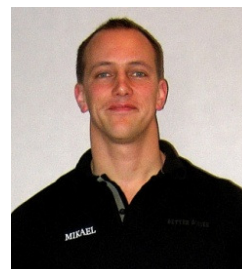
Jag hjälper gärna till att ordna lokaler och träningskort till bra priser!

Kostnaden kan vid överenskommelse med er förenings utbildningskonsulent bekostas med hjälp av SISU Idrottsutbildarna.

Kontaktuppgifter

Mikael Eckard, mikael@eckard.se eller 0705-31 92 96

Din förenings utbildningskonsulent hittar du på vår hemsida www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro



Mikael har en 19-årig egen erfarenhet av styrkesport och är själv fortfarande aktiv inom tyngdlyftning. Sedan 2008 jobbar han professionellt med fys- & kostcoachning och har för tillfället flera adepter på landslagsnivå i olika idrotter.

"Vi är där när idrotten lär!"

www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro


Idrottsutbildarna