

## Steg 4

# STYRKA FÖR IDROTTSANPASSNING

*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 idrottsspecifika styrkeövningar i praktiken.
- **Pass 2; 50 min:** Övningar och råd för en effektiv styrketräning anpassat till din idrott.

### Kursmaterial

Åhörarkopior (teoripasset), styrketräningsprogram och kosttips.

### Redskap/Metod

Fria vikter (skivstänger, hantlar mm) och räcken.

### Kostnad

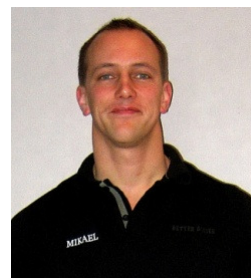
Kurskostnad 690 kr/inkl moms samt 20 kr/inkl moms per deltagare (materialkostnad).  
Rekommenderat max 20 deltagare. Eventuell lokalkostnad tillkommer.  
Jag hjälper gärna till att ordna lokaler och träningskort till bra priser!

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

### Kontaktuppgifter

Mikael Eckard, [mikael@eckard.se](mailto:mikael@eckard.se) eller 0705-31 92 96

Din förenings utbildningskonsulent hittar du på vår hemsida  
[www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro](http://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](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro)

  
Idrottsutbildarna