

FYSTRÄNING FÖR ELITSATSNING!

Vill du höja den fysiska kvalitén specifikt för din sport, prestera maximalt och aktivt skadeförebygga? Då är detta något för dig.

Kursens längd

Ca 10-11 veckor

Se förslag till upplägg på nästa sida!

Kostnad

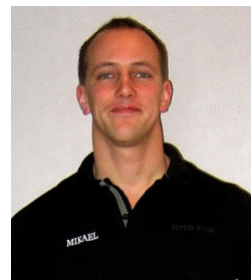
Kurskostnad 7000kr/inkl moms. Kursmaterial ingår för alla deltagare. Jag hjälper gärna till att ordna lokaler och träningskort till bra priser!

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.

FYSTRÄNING FÖR ELITSATSNING!

Kursprogram

GRUNDER

- Pass 1** Rörlighetsträning; rörlig, stabil och skadefri!
- Pass 2** Styrketräning; att hitta rätt teknik.
- Pass 3** Snabbhetsträning; varför det är så viktigt för juniorer?
- Pass 4** Aerob- och Anaerob träning; för att kunna träna och prestera bättre.
- Pass 5** Fystester; styrka, explosivitet och rörlighet.
- Pass 6** Fystester; snabbhet och uthållighet.

FÖRDJUPNING

- Pass 7** Kost för prestation; att äta som en idrottare.
- Pass 8** Löpskolning; teknik för att optimera kraftutväxling och löpekonomi.
- Pass 9** Plyometrisk träning; att snabbt utveckla kraft för ett specifikt arbete.
- Pass 10** Träningsplanering; när och vad ska jag träna?
- Pass 11** Styrketräning; komplement för att senare kunna träna explosivt.
- Pass 12** Snabbhetsträning; reagera och accelerera till maxhastighet.

FYS FÖR ELITIDROTTARE

- Pass 13** Kost för prestation; kostupplägg vid tävling.
- Pass 14** Aerob- och Anaerob träning; pulsbasead träning och maxpulstest.
- Pass 15** Plyometrisk träning; anpassning till övrig träning.
- Pass 16** Styrketräning; utveckling av explosiva egenskaper.
- Pass 17** Träningsplanering; grundkunskap. Hemarbete/Grupparbete.

AVSLUTNING

- Pass 18** Fystester; styrka, explosivitet och rörlighet.
- Pass 19** Fystester; snabbhet och uthållighet.
- Pass 20** •Presentation av grupparbete; tränings- och kostplanering för en vecka.
•Utvärdering och diplomering.

Möjlighet finns även att skräddarsy kursen efter ert behov!