



KURS I STYRKETRÄNING

Styrketräningskursen är för dig som vill komma igång med styrketräning eller lära dig mer om att träna styrka. Du kanske har provat styrketräna på egen hand men saknar struktur och planering eller känner dig helt ny på gymmet? Oavsett din bakgrund ger kursen möjlighet att prova våra grundrörelser med olika redskap, belastning och sätt att jobba.

Eftersom deltagarantalet är begränsat kommer du att få individuell coaching i övningarna så att du känner dig säker i tekniken. Du kommer även att få en stor övningsbank samt förslag på träningsprogram så du kan fortsätta att träna på egen hand efter kursen.

KUR SINNEHÅLL

- Föreläsning om styrketräning, knäböj i praktik
- Pressövningar
- Utfall
- Dragövningar
- Marklyft
- Rotation, bål-stabilitet och balans
- Styrketräning på olika sätt



När: Tisdagar 17.30-18.30 med start 5 september

Antal gånger: 7

Antal platser: 12

Pris: 795 kr + medlemsavgift 200 kr om du inte redan är medlem.

Kursledare: Siw Persson, Pontus Åström, Aliaksandra Hurynovich, Tränare

Frågor och anmälan: annika@sodertalje.friskissvettis.se

