



Föreläsning i powerkonvertering och styrketräning den 28 november 19.30

Vi är många i vår förening som tränar styrketräning för att ha en frisk, stark och hållbar kropp. Att omvandla styrka till explosivitet/effektivitet kallas på träningspråk för powerkonvertering och är belönande om det görs på riktigt sätt.

Föreläsningen kommer att beröra följande:

- Vad är styrketräning?
- Hur du bygger du ett stabilt ramverk och effektiva muskler?
- Hållningsanalys inför styrketräning. Att börja i rätt ände.
- Kroppssammansättning och kroppstyp.
- Hur går powerträning till och bygg smarta kilon.
- Hur kan ett årsupplägg se ut och vad skall man tänka på.
- Myter kring kosttillskott och proteinintag.
- Mat för träning och din unika ämnesomsättning

Föreläsningen är öppen för både medlemmar och icke medlemmar.

Du som medlem kan anmäladig i receptionen. Är du inte medlem, kontakta receptionen (tel. 08-550 806 62) eller maila Frida@sodertalje.friskissvettis.se. **Sista anmälningdag: 23/11.**

Pris: 50 kronor.

Erbjudande: Du som inte är medlem och kommer på föreläsningen, får 15% rabatt vid köp av årskort. Gäller från den 28/11-2/12. Endast för de som går på föreläsningen.

Föreläsare: Jonas Alwin

Grundare av Fysiologlabbet

Center för Funktionsmedicin & Idrottstester