

Uppdrag Fas 2, rekrytering

# Tränare

*Individuell, Inspiration, Tillgänglig*



Den sökande ska ges möjlighet att inspirera och leda andra individer på gymmet.

På fas 2 börjar vi med en gemensam uppvärmning och därefter presenterar varje sökande sina uppdrag.

## **Moment 1: Individuell Instruktion**

Varje sökande väljer själv ut 3 övningar som denne ska instruera en annan motionär/deltagare i. Övningarna är 3 olika som den sökande själv tränar och känner sig säker på. Varje övning ska utföras i två set á 10 repetitioner.

## **Moment 2: Leda en grupp på gymmet (Inspiration)**

Varje sökande skapar en cirkel bestående av följande grundövningar: utfall, marklyft, knäböj, dragövning, pressövning och rotationsövning. Övningarna ska utföras i 45 sekunder med 15 sekunders vila/förflyttning, ett varv. Den sökande presenterar och leder de andra deltagarna genom cirkeln.

**Behöver du hjälp?** Kontakta Annika Husser [annika@sodertalje.friskissvettis.se](mailto:annika@sodertalje.friskissvettis.se)