



Kurs i Styrkelyft – Teori och Praktik

Ge dig själv eller någon nära en stark start på det nya året! Den här kursen är perfekt för både nybörjare och erfarna lyftare som vill utveckla sin teknik och förståelse för styrkelyft.

Kursupplägg:


1. Teoretisk del – 90 minuter

 **Datum: 5 februari kl. 18:00**

I den teoretiska sessionen går vi igenom:

- **Grundläggande principer för styrketräning**
 - **De viktigaste lyften för ditt träningsprogram**
 - **Hur du bygger ett effektivt träningschema**
 - **Kort genomgång av skador/smärta och deras koppling till träning**
 - **Kostens roll för träning och återhämtning**
-

2. Praktisk del – 3 tillfällen á 90 minuter

 Datum: 12/2, 19/2 och 26/2

Varje pass fokuserar på ett av grundlyften: knäböj, marklyft och bänkpress.

- Teoretisk genomgång av lyftet
 - Praktisk träning med individuell feedback
 - Rekommendationer för fortsatt träning
-

Fullt paket: Teori + Praktik – 4 tillfällen

För dig som vill få ut maximalt av kursen!

Pris: 1399 kr för medlem, 1599 kr för icke medlem

Kursledare: Rasmus Jonasson

Rasmus är en meriterad styrkelyftare med stor tävlingserfarenhet. Han har bland annat:

*** Deltagit i 4 SM i styrkelyft och bänkpress**

*** Vunnit senior-DM i styrkelyft (Mellersta Norrland) och blivit utsedd till bästa juniorlyftare**

***Tagit 7:e plats på Senior-SM i bänkpress**

"Jag ser fram emot att dela min passion för styrkelyft och styrketräning, och hjälpa dig att nå dina mål!"

Rasmus skapar en trygg och motiverande miljö där alla, oavsett nivå, kan utvecklas.

Boka din plats idag!

Begränsat antal platser.