



Idrottens fysiska kravprofil

Vad behöver du för att bli bra på din idrott? Föreläsningen ger en introduktion av din idrotts specifika fysiologiska kravprofil. Efter föreläsningen ska du fått en bättre bild av vad du eller din träningsgrupp behöver lägga extra fokus på under fysträningen framöver.

Vi kommer inleda med en föreläsning om kravprofilen samt några förslag på upplägg av fysträning. Vi avslutar tiden tillsammans med en frågestund och diskussion kring uppläggets styrkor och svagheter. Föreläsningen passar lika bra för tränare som intresserade aktiva.

Egna önskemål

Finns det egna önskemål kring ämnen eller ett specifikt syfte med föreläsningen så är Janna lyhörd för det och villig att anpassa upplägget så att det passar just er grupp av individer.



Kostnad tid och max antal

1500 kr, ca 75 minuter, 25 personer

Janna Lofvars är 41 år gammal och har utöver en gedigen akademisk bakgrund också en bred idrottslig erfarenhet.

Hon har en kandidatexamen från tränarprogrammet på Högskolan Dalarna samt en masterexamen i idrottsvetenskap från Linnéuniversitetet i Växjö.

Idrottsbakgrunden kommer främst från ridsporten och kampsporten efter flera år som ridlärare samt flera år som tävlande i kampsport på SM-nivå. Utöver det genomgår Janna en utbildning till coach i styrkelyft via Svenska styrkelyftsförbundet.

► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län