



Periodisering för idrott

Hur ska styrketräning struktureras och när ska den planeras in för att du ska uppnå maximal prestation vid rätt tidpunkt? Under Eemil Heikkinens föreläsning om styrketräning kommer du svar på dessa frågor.

Syftet med föreläsningen är att du som deltar ska få kunskap om hur du praktiskt applicerar teori om programuppbbyggnad för idrottare.

Eemil förklarar hur du analyserar behov och syfte av övningar, minimerar skaderisk, samt skapar de mest effektiva programmen för kort- och långsiktig prestation.

Innehåll:

- Periodisering och programmering för träningsteori
- Grundläggande principer och hur de praktiseras
- Föreläsningen kan kombineras med praktiskt pass vid önskemål



Kostnad, tid, max antal

3000 kr, ca 45-60 minuter, 30 personer

Målgrupp är ledare och aktiva;
från 13 från år till elitidrottare

Om föreläsaren

Eemil Heikkinen startade sin idrottskarriär inom simning, vilket han fortsatte med på elitnivå upp till 18 års ålder. Han lever för träning och har arbetat som personlig tränare över det senaste årtiondet.

Som personlig tränare har Eemil bland annat jobbat på SATS/Actic. Kuriosa är att han även planerat och byggt ett helt gym. Eemil beskriver sig själv glad, lyhörd och driven person.

► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län