



Fysträning & fysisk utveckling

Tränarutbildning i "Fysisk utveckling" med målsättningen att förbättra tränarnas kunskap kring hur utveckling sker samt vilka faktorer som inkluderas.

Föreläsningen sker fysiskt eller digitalt. I föreläsningen görs en genomgång av hur ni bör tänka under respektive del av säsongen – försäsong, huvudsäsong och eftersäsong. Ni kommer också lära er vilka övriga faktorer som påverkar utvecklingen hos spelarna, så som träning, kost & återhämtning.

Utöver föreläsningen får laget tillgång till fyscoach.se i 6 månader för att kunna implementera det föreläsningen handlar om i praktiken. I appen finner laget digitala föreläsningar i kost, träning, återhämtning och mental träning. De får även tillgång till en övningsbank på över 300 övningar, kortare utbildningsklipp samt en fysträningsplanering anpassad efter ålder och idrott.

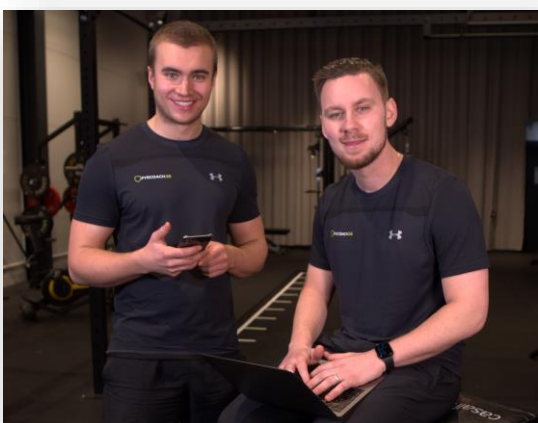
Kostnad, tid och max antal

3000 kr, ca 60 minuter och en ledarstab – föreläsningen är anpassad efter den egna träningsgruppen

Om föreläsarna

Linus och Mattias driver Fyscoach.se. Via företaget arbetar de med fysträning och utbildning i lag, träningsgrupper, föreningar och idrottare över hela Sverige.

Arbetet genomförs främst vi deras app, men också genom pass och föreläsningar på plats. Vår målsättning är att alla idrottare ska få bättre hjälp och förutsättningar för förbättrad hälsa och ökad prestation.



► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län