



Styrketräning för barn, unga och vuxna

För att förbättra barn/ungdomar och ge dem bästa möjliga att utvecklas måste vi förbättra inte enbart deras teknik utan även deras fysik. Därför behövs fysträning.

Fysträning är något många elitklubbar har anammat inom sin förening. Eftersom kroppen skiljer sig mellan barn, ungdomar och vuxna, kommer även träningen självklart skilja sig åt.

Den här föreläsningen kommer riktas mot att öka förståelsen för hur fysträning fungerar och hur de skiljer sig åt mellan olika åldrar. Den kan även skraddarsys utifrån exempelvis era förutsättningar.

Föreläsningens upplägg är 45 min föreläsning och 45 min praktiskt pass (totalt 1,5 timma), inga förkunskaper krävs.

Kostnad, tid, max antal

2800 kr, 1,5 timma, 20-25 personer

Adam Hammarbäck är idrottsfysiolog med erfarenheter utav forskningsprojekt i bl.a. England vid Manchester Metropolitan University. Som idrottsman har Adam representerat både Örebro Basket och Eskilstuna Basket på elitnivå.

För tillfället jobbar Adam som fystränare för Örebro Simallians, där han tränar allt från 8-åringar som precis lärt sig simma till elitsatsande SM-simmare.



► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län