

ATLETEVENT

STOCKHOLM 14-15 DEC 2019

CROSSFIT ATUM

STADSHAGEN

LÖRDAG 10-17 OCH SÖNDAG 09-16

Välkomna till en massiv träningshelg. Under två dagar kommer du att uppleva massor av teknik och maxträning, teori och flera nivåanpassade träningspass enligt boken "Atletträning för alla" 5 element träning. Läs mer om tränings under vår hemsida atlettraining.se

Innehåll

- 2 föreläsningar
- 2 workshops
- 2 teknikpass tyngdlyftning
- 2 teknik och maxpass styrka
- Rörlighet och stabilitetsträning
- Återhämtning och egenvård
- Atletkost
- Fystest Atlet5an

Under eventet delar vi in deltagarna enligt atletstegnivåerna så alla får anpassad träningscoachning. Eventet passar även för att testa dina nivåer efter avslutad träningsperiod.

PRISER

1 DAG 1000KR

2 DAGAR 1500KR

ENSTAKA PASS 400KR

I PRISET INGÅR GYMENTRE, KAFFE OCH MELLANMÅL

MAX 12 PLATSER

ANMÄLAN & INFO

ATLETTRÄNING.SE

SMS 0735345949

GYULA@GYULA.SE

Begränsat antal platser!



Atleteventet följer bokens träningsrekommendationer Atletträning för Alla av författaren Gyula Bercsenyi som även är testledare för Atlet5an.



AerobicWeekends
SWEDEN

coach
GYULA
more athletic

PROGRAM

Lördag

- 09,45 - Samling och avcheckning
- 10,00 - Teknikpass - tyngdlyftning 55min
 - Frivändningar och överstöt
- 11,00 - Föreläsning + fika 50 min
 - Att träna Atletträning
- 11,50 - Rast och tid för ombyte
- 12,00 Multiatletpass 60min
 - Atletens styrkebaserade hard corepass
- 13,00 - Lunch
- 14,00 - Föreläsning, 30min
 - Atletens progressionssystem och dess reglering
- 14,30 - Rörlighets och stabilitetsträning 45min
- 15,15 - Teknik och maxpass, 60min
 - styrke och styrkecomp 5an
- 16:15 - Multiatletpass, 45min
 - Atletens konditionsbaserade hard corepass
- 17:00 - Avslut dag 1

Söndag

- 08,50 - Samling
- 09,00 - Teknik och maxpass - tyngdlyftning 55min
 - Frivändningar, överstöt
- 10,00 - Workshop 60min
 - Flerdimensionel och prepareträning
- 10,50 - Rast
- 1,00 - Multiatletpass 60min
 - Atletens styrkebaserade hard corepass
- 12,00 - Lunch
- 13,00 - Föreläsning, Atletkost 50min
- 14,00 - Teknik och maxpass - styrketräning 45min
 - styrke och styrkecomp 5an
- 15,00 - Atlettestet "Atlet5an"
- 15,50 - Avslutning
 - med bl.a. Prisutdelning

Välkomna!



AerobicWeekends
SWEDEN

coach
GYULA
more athletic

