

ATLETEVENT

ENDAGARS TEKNIK OCH MAXDAG

STOCKHOLM 20/10 2019

GÖTEBORG 16/11 2019

GÖTEBORG 16/2 2020

STOCKHOLM 12/4 2020

ATLETENS TEKNIK OCH MAXNINGSDAG

Ett event med största fokus på lyfttekniker från lätta till tunga lyft. Eventet passar utmärkt för dig som vill förbättra dina lyfttekniker samt lyfta tyngre vikter och få samtidigt tryggheten av en vakande coach ögon. Hur tungt du vill lyfta bestämmer du själv samt vilka exakta rörelser du vill ha coachning i.

Eventet går utmärkt att kombinera med dagen innan liggande Starkare eventet där vi går genom de 10 klassiska styrkerörelserna för lyft, benböj, drag, press och coreböj samt dess progressions och kompletteringsrörelser.

10.15 Lyftteknik för tyngdlyftning 1

11.30 CrossFitness level 2/3

13.30 Föreläsning - Att träna atletträning

14.45 Lyftteknik för tyngdlyftning 2

16.00 Atlettest allt. teknikträning för baslyft och gymnastiska basrörelser

Träningen är enkel, effektiv och intensiv och är oslagbar om du vill komma i ditt livs form. Du kommer att få verktygen till att kunna uppnå mål som du inte trodde var möjliga.

PRIS 1000KR INKL MOMS
1500KR FÖR BÅDA LÖRDAG & SÖNDAG

ANMÄLAN OCH FRÅGOR;
EPOST:GYULA@GYULA.SE
TEL:0735345949

*Begränsat antal platser 14pers!
och först till kvarn.*



AerobicWeekends
SWEDEN



coach
GYULA
more athletic

PROGRAM - INNEHÅLL

10.00 Samling och uppvärmning

10.15 Lyftekniker för tyngdlyftning 1, 70min

Träning av tyngdlyftningens basrörelser som t.ex. sitt och styrkevändningar (squat & power clean) samt överstötsteknikerna kickpress, kickstöt och vanlig stöt.

11.25 Rast 5min

11.30 CrossFitness level 2/3

Ett intensiv funktionell träningspass med inriktning på att utveckla kroppens inre (de stabiliserande) muskulaturen kring höft, core och skulder. Passet förbättrar även din rörlighet, koordination samt den muskulära uthålligheten.

12.30 Lunch, 60min

13.30 Föreläsning - Träningsplanering och program

En Atlet tränar målmedvetet efter ett uppsatt mål. Lär dig kartlägga dina styrkor och svagheter och att sätta upp rimliga mål.

14.15 Rast och uppvärmning, 15min

14.30 Lyftekniker för tyngdlyftning 2, 70min

Träning av tyngdlyftningens basrörelser som t.ex. sitt och styrkevändningar (squat & power clean) samt överstötsteknikerna kickpress, kickstöt och vanlig stöt.

15.45 Rast 15min

16.00 Atletpass 60min

Deltagarna får uppleva ett träningspass som är upplagd för Atletträning. Ett Atletpass innehåller olika block med var sin specifika inriktning. Passen börjar alltid med ett sk uppvärmningsrutin som sedan övergår till teknik, styrka och avslutas alltid med någontyp av kondition.

17.00 Avslutning, 5-10min



AerobicWeekends
SWEDEN

coach
GYULA
more athletic