

ATLETEVENT

HELSINGBORG 11-12 JANUARI 2020
STOCKHOLM 4-5 APRIL 2020

CROSSFIT ATUM

Välkomna till en massiv träningshelg. Under två dagar kommer du att uppleva massor av teknikträning, teori och flera nivåanpassade träningspass enligt boken "Atletträning för alla" 5 element träning. Helgen som lägger grunden för din framtida träningsatsning.

Innehåll

- 2 föreläsningar
- 2 workshops
- 2 teknikpass basstyrka
- 2 teknikpass tyngdlyftning
- 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

INFO: ATLETTRANING.SE

ANMÄLAN OCH FRÅGOR;

GYULA@GYULA.SE

SMS 0735345949

Begränsat antal platser 14 pers!



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

PROGRAM

Lördag

- 09,45 - Samling och uppvärmning
- 10,00 - Teknikpass för tyngdlyftning 1, 55min
 - Frivändningar och överstöt
- 11,00 - Föreläsning + fika 50 min
 - Att träna Atletträning
- 11,50 - Rast
- 12,00 Multiatletpass 1, 60min
 - Atletens styrkebaserade träningspass
- 13,00 - Lunch
- 14,00 - Föreläsning, 30min
 - Atletens progressionssystem och dess reglering
- 14,30 - Workshop, 45min
 - Rörlighets och stabilitetsträning
- 15,15 - Teknik och maxpass, 55min
 - Atletens styrkebaserade träningspass
- 16:15 - Multiatletpass 2, 45min
 - Atletens konditionsbaserade träningspass
- 17:00 - Avslut dag 1

Söndag

- 08,50 - Samling och uppvärmning
- 09,00 - Teknik och maxpass, 55min
 - Tyngdlyftning, frivändningar och överstöt
- 10,00 - Workshop 45min
 - träningsplanering och målbeskrivning
- 10,50 - Rast
- 11,00 - Multiatletpass 3, 60min
 - Atletens styrkebaserade träningspass
- 12,00 - Lunch
- 13,00 - Föreläsning, Atletkost 45min
- 14,15 - Multiatletpass 4, 45min
 - Atletens gymnastikbaserade träningspass
- 15,00 - Atlettestet "Atlet5an"
- 16,00 - Avslutning
 - med bl.a. Prisutdelning

Välkomna!