

STARKARE^{EVENT}

GÖTEBORG 12 NOVEMBER

BLI STARKARE

Starkare eventet är till för dig som vill lära dig hur du kan steg för steg utveckla din träning och uppnå en allsidig funktionell hellkroppsfysik. Eventet passar även utmärkt till att bredda din nuvarande träning. Eventet innehåller teknikförbättrande workshops, teoretisk föreläsning och tuffa träningspass som ger Dig "Aha-upplevelser". Alla deltagare kommer dessutom att få individuell vägledning samt tillgång till vårt omfattande onlinebaserade kursmaterial.

Tider

- 🕒 10.00 Samling
- 🕒 10.15 Workshop - Lyft och Rörelseteknik 1
- 🕒 11.30 Träningspass - Funktionell helkroppspass
- 🕒 12.30 Lunch
- 🕒 13.30 Föreläsning - Bli funktionell helkroppsstark
- 🕒 14.45 Workshop - Lyft och Rörelseteknik 2
- 🕒 16.00 Träningspass - Atletpass ben och mage

✅ Träningen är okomplicerad, effektiv och intensiv och är oslagbar om du vill komma i ditt livs form. Du kommer att få med dig de verktyg du behöver för att uppnå mål som du inte trodde var möjliga.

Pris 998kr inkl moms

Anmälan & Info

www.aerobicweekends.com/starkare

Vid frågor

0735345949 eller

gyula@gyula.se

Begränsat antal platser!



AerobicWeekends
SWEDEN



coach
GYULA
more athletic

PROGRAM - INNEHÅLL

10.15 Lyft och Rörelseteknik 1

Under workshopen koncentrerar vi på att lära oss tekniken och utföranden för basövningarna ur Styrke 5an som är basen för en lyckad funktionell helkroppsstyrka. Under förmiddagspasset börjar vi med tre av dessa fem nämligen benböj, chins/latsdrag och tå till räck (mage). Förutom teknikerna går vi även genom hur man kan variera rörelserna för olika effekt som t.ex. styrka, uthållighet, explosivitet och för en mer flerdimensionell rörelsebana.

11.30 CrossFitness level 1

Funktionell träning som bygger upp kroppens både inre (de stabiliserande) och yttre (de mobiliserande) muskulaturen. Mycket viktig träning för att bygga upp kroppens inre styrka och stabilitet för att tåla den tyngre styrketräningen. Passet utvecklar även din rörlighet, koordination samt den muskulära uthålligheten. Redskap vi använder är Powerbands, Aquaballs & Aquatubes samt pilatesboll.

13.30 Föreläsning - Funktionell helkroppsstark

Innebörden av funktionell helkroppsstark är att vara stark, uthållig, rörlig, koordinerad och snabb. Med annan ord allround tränad. Men att träna upp hela kroppens totala funktion tar också tid och man måste också börja på rätt sätt. Under föreläsningen "funktionell helkroppsstark" tar vi upp steg för steg hur alla oavsett bakgrund kan komma igång med en allsidig funktionell helkroppsträning som beskrivs i träningsmodellen "Element 5 Träning"

14.45 Lyft och Rörelseteknik 2

Del 2 av dagens teknikworkshop där vi kompletterar förmiddagens pass med de resterande två basövningarna nämligen marklyft och axelpress.

16.00 Atletpass Ben och mage

Under den avslutande Atletpasset där vi koncentrerar vi oss på ben och mage får du uppleva hur ett pass kan se ut och skall kännas. Träningspasset aktiverar alla kända barometrar inom träning som styrka, uthållighet, rörlighet, koordination, snabbhet och stabilitet.

ca 17.15 Slut



AerobicWeekends
SWEDEN

coach
GYULA
more athletic