



Styrketräning med inriktning träningslära och basövningar

Målgrupp	Ledare/tränare Idrottare Aktivt tränande individer
Kunskapskrav	Ingen förkunskap krävs
Tidsåtgång	90min
Syfte och mål	Syftet är att lära sig grunderna inom styrketräning samt teori för basövningarna knäböj, bänkpress och marklyft
Innehåll	Teoretisk del: Principer för styrketräning Fysik och biomekanik Inlärningsmetoder Planering Praktisk del: Analys Knäböj, Bänkpress, Marklyft
Föreläsare	Emanuel Pierong Leg. Kiropraktor Eleiko strength coach lv. 3

Styrketräning med inriktning på olympiska lyft

Målgrupp	Ledare/tränare Idrottare Aktivt tränande individer
Kunskapskrav	Ingen förkunskap krävs
Tidsåtgång	90minuter
Syfte och mål	Syftet är att lära sig teoretiska grunder för de olympiska lyften ryck och stöt
Innehåll	Teoretisk del: Principer för olympiska lyft Fysik och biomekanik Assistansövningar Planering Praktisk del: Analys av ryck och stöt
Föreläsare	Emanuel Pierong Leg. Kiropraktor Eleiko Strength Coach lv. 3