

3D PYRAMID TRÄNING

Välkomna till 2 dagar av utbildning i funktion 3D träning.

Den kurs riktar sig till dig som idag är verksam som tränare, fystränare eller spelare och vill lära dig mer om hur du – med bättre fysträning och uppbyggnad – får ut maximal prestation och minimerar skaderisken.

Fysträning!

Det är hög tid att använda det vi idag vet om kroppens funktion och kapacitet för att på bästa sätt förbereda våra spelare för denna exceptionellt krävande idrott. Vi tar under kursen avstamp i fysikens lagar om gravitation, massa och rörelse – och reder ut vad som händer när dessa krafter möter isen. Vi vill också förmedla hur viktigt det är att bygga i olika periodiseringar efter kroppens förutsättningar inte efter en övning utan efter kroppens sanningar. Denna kunskap ligger till grund för de viktiga strategier du behöver för att kunna utveckla fysträningen bäst.

Innehåll

- Teori anatomi/fysiologi
- Träningslära
- Praktikträning
- Grupparbete och redovisning

Tid: 1 – 2 december 2018
Start: lör 09.00 – 16.30, sön 09.30 – 15.00
Plats: Swetec Functional Gym/Kristianstad, Estridsväg 7, 29165 Kristianstad
Kostnad: **1595 SEK**, avgiften inkluderar lunch, mellanmål och kursmaterial.
Kursavgiften betalas vid anmälan på PG 260467-6, swish 0705-235564, från utlandet IBAN SE22 9500 0099 6026 0260 4676, BIC NDEASESS
Kursledare: Dag Wenström, 3D Fysterapeut
Anmälan: Med namn, adress, ålder, klubb, email, samt evt. Matallergier.
Skall vara oss tillhanda senast 25 nov. Anmälan är bindande.
Bekräftelse skickas ut via e-post till deltagarna med information.
Skicka anmälan till info@swetechockey.com

Info: Kursledare, Dag Wenström 044-245564

Välkomna!

3D PYRAMID TRÄNING

SCHEMA

Lördag 1 december

09.00 - 09.15.	Samling
09.15 - 09.30	Presentation
09.45 - 10.45.	Praktik - 3D Fysträning
10.45 - 11.00.	Mellis
11.00 - 11.45.	Teori - 3D Fysträning
12.00 - 13.00.	Lunch på Skepparslöv Golfklubb
13.00 - 14.00	Teori - 3D Fysträning
14.00 - 14.15	Kaffe/Frukt
14.15 - 15.15	Praktik - 3D pass
15.15 - 15.30	Kaffe/frukt
15.30 - 16.30	Teori - Uppgifter - Söndag

Söndag 2 december

09.30 - 09.45.	Samling
10.00 - 11.00	Teori - Grupparbete (Övningsförslag)
11.00 - 11.15.	Kaffe/Frukt
11.15 - 11.45.	Praktisk genomgång av övningsförslag
12.00 - 13.00	Lunch på Skepparslövs Golfklubb
13.00 - 13.45	Teori - Genomgång av helgens fysträning (
14.00 - 15.00	Praktisk - 3D pass
15.00	Avslutning

Info: Kursledare, Dag Wenström 044-245564

Välkomna!