

PTSGT x Vision fortsättningskurs

Information om träningen: PT Small Group Training x Vision (fortsättningskurs)

Har du träning, eller har du tidigare haft träning, som en del av ditt liv men är osäker på hur du skall ta dig till nästa nivå? Känns det som att dina resultat uteblir och du har svårt att veta hur du skall orientera dig i träningsvärlden med alla olika bud som cirkulerar?

I denna fortsättningskurs fortsätter vi bygga på grundreceptet till balans i vardagen med såväl kost, sömn, träning och återhämtningsstrategier. Kursen fokuserar på att utveckla dina befintliga färdigheter så att din träning blir strukturerad och ger den effekt du önskar. Vi tittar även lite mer på idrottsnutrition och på hur du kan optimera din träning och energinivå för att få ett starkare, mer uthålligt och gladare Jag.

Kursen riktar sig till medel erfarna och träningsvana personer som vill ta sin träning till nästa nivå, förbättra tekniker och kanske ändra fokus i sin träning. Kanske att du ofta går på gruppträning och vill ta steget ut och känna dig bekväm i gymmet? Att du vill bemästra den första armhävningen på tå, arbeta upp styrkan och tekniken till en chin-up/pull-up, få bättre kondition eller vässa dina marklyft? Vi individanpassar alltid övningarna, svårighetsgraden och passen för att de skall fungera för just dina förutsättningar.

Kursstart

Tisdag den 15e april klockan 17:20-18:20, sedan varje tisdag samma tid fram till den 3e juni - sammanlagt 8 tillfällen.

Plats

Actic Högevall (Högevallsgatan 1, 222 22 Lund). Förutom ett tillfälle där lokal meddelas vid senare tillfälle (men är i närheten av Actic Högevall).

Pris

Ordinarie pris är 1 999kr. Men Visions Lundaavdelning subventionerar priset så att du endast betalar halva kursavgiften (avrundat 999kr). Det beloppet du betalar kan du sedan ansöka om friskvårdsbidrag för från kommunen.

För att ta del av erbjudandet behöver du vara medlem i Visions Lundaavdelning samt ha en anställning i Lunds kommun.

Övergripande upplägg för kursen:

1. Träningspass: baslyft
2. Träningspass: funktionell cirkelträning, styrka/kondition
3. Idrottsnutrition – optimera din kost och timing med födointag för att maximera din energi under träningen och få rätt näring för bästa möjliga träningsresultat
4. Träningspass: kortlek, styrka/kondition
5. Dynamisk rörlighet, kroppsviktsträning och genomgång av önskemål från er deltagare
6. Träningspass: baslyft
7. Konditionsträning och HIIT (high intensity interval training)
8. Träningspass: funktionell cirkelträning, styrka/kondition

Var?

ACTIC Högevallsbadet, Högevallsgatan 1 Lund

1. Gå in genom huvudentrén och ta kölapp för ACTIC
2. Säg att du skall träna med PT Nathalie
3. Ombyte sker på plan 2, fråga hur du hittar dit. Man får ett lånearmband/passgearmband i receptionen och detta använder du för att låsa ditt skåp i omklädningsrummet
4. Första gången möts vi upp på plan 1, i receptionen inne i gymmet hos oss på ACTIC. Sedan går vi gemensamt upp till salen. Var på plats och ombytt i ACTIC:s reception kl. 16:50 vid första tillfället så vi kan samlas upp och börja i tid
5. Tänk på att ta med dig rena inomhusskor samt träningskläder och glatt humör!
6. Det tredje tillfället (18/3) kommer vi att vara i en konferenslokal inne i Lund centrum. Adress skickas ut senare
7. OBS! Det finns begränsat med parkeringsplatser precis utanför badet och gymmet. En liten bit bort finns ett parkeringshus där man kan parkera