

# Skivstångsträning för ungdomar

## Beskrivning

Till hösten startar HPC upp en helt ny träningsgrupp, inriktad mot skivstång- och styrketräning för alla ungdomar i årskurs 7-9. Träningen kommer vara anpassad utefter individuell förmåga och förutsättningar. Syftet kommer vara att lära sig grunderna i träning med skivstång och att lyfta rätt och effektivt, men även för att bli starkare, smidigare och känna sig trygg i sin träning på gym.

## Det här kan ni förvänta er

- 90 minuters träning under 10 tillfällen
- Utbildade tränare har hand om träningspassen
- Utveckla dina kvalitéer inom rörlighet, styrka, koordination, och explosivitet
- Lära dig effektiva styrkeövningar med skivstång eller den egna kroppen som redskap.
- Lära dig grunderna i Olympiska lyft och styrkelyft



## Ansvarig

Per Karlsson – Tränare på HPC Växjö

*”På skivstångsträningen satsar vi på att utveckla ungdomars styrka och smidighet med hjälp av skivstången som redskap. Rätt teknik och varierade övningar skapar en stabil grund för framtida träning”*

## Var och när

- Tisdagar kl 17:00-18:30 med start den 11/10
- I vår styrketräningslokal bredvid Tipshallens huvudentré

## Hur anmäler man sig

Anmälan sker genom mail till [per@atleticum.net](mailto:per@atleticum.net) Antalet platser är begränsat till 16 deltagare och det är först till kvarn som gäller. Kostnad för att delta är 795kr. Anmälan ska innehålla namn och personnummer. Sista anmälningsdag är 4/10.