



Vi garanterar inte att du blir "bäst i världen" men vi garanterar en bra grundfysik

Allmänfys på HPC

i samverkan med Athletics 24seven sportklubb

All forskning visar att god fysik i unga år ger goda möjligheter i framtiden, både för idrott, men framförallt för allmänt välmående. Därför bjuder vi in ungdomar födda 2003-2005 att medverka i denna träningsform, som är en perfekt bas oavsett vilken din målsättning är. Vi har kvalificerade tränaransvariga inom alla områden. Samtliga pass kommer att börja med uppvärmning som bygger på uthållighet eller koordination och passen avslutas med antingen styrka eller rörlighet. Ha alltid med kläder för både inne- och utomhusbruk

Vi kommer att köra enligt följande

16:e oktober till 27:e april med uppehåll kring skollov

Måndagar 15.45-17:00 Snabbhet - Koordination, snabbhet och explosivitet - på HPC och i löpargång, Tipshall med Tobias Nömgård och Agne Bergvall

Onsdag 15:45-17:00 Kondition - uthållighet för hjärta och muskler - på HPC och i löpargång, Tipshall med Kjell Svensson

Fredag 15:45-17:00 Styrka - Teknik i skivstång samt allmän styrka - på HPC med Per Karlsson och Tobias Ohlsson

Första veckan är det öppen träning - det innebär att alla får komma och prova på vår träning utan någon kostnad



Ansvarig för planering - Tobias Ohlsson

"På allmänfysträningarna satsar vi på att utveckla ungdomars generella fysiska behov för att bygga en grund till en sund och hållbar utveckling över tid, oavsett vilken idrott de håller på med"

Hur anmäler man sig?

Anmälan sker genom mail till tobiaso@hpcsweden.com

Kostnad för deltagande är 1 750kr, varav 100kr är medlemsavgift till Athletics 24seven sportklubb.

Betalning sker helst via swish

Görs med för- och efternamn till nummer **123 389 86 32**