



# Maksimal Styrke

## Formål og forudsætninger

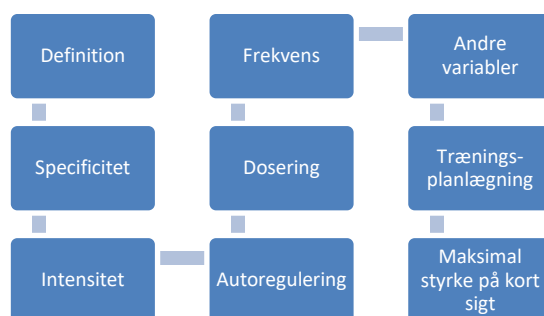
Formålet med kurset er at give deltageren et indblik i hvilke variabler, som er vigtige, når der arbejdes for at øge den maksimale styrke.

Målgruppen er alt fra nybegyndere i Styrkeløft til elitetrænere, som ønsker at optimere egne og andre udøveres træningsprogrammer.

## Indhold

Kurset afvikles af vores sportschef Bjarte Vik Larsen. Det giver en grundig indførsel i træningsplanlægning med henblik på at øge den maksimale styrke på kort og lang sigt. Derudover berøres emner som autoregulering og periodisering ligeledes.

Samlet oversigt over emner, som berøres:



Det er en fordel, men ikke et krav for deltagelse, at man har gjort brug af træningsprogrammer tidligere samt har en basal viden omkring grundlæggende principper såsom volumen, intensitet og frekvens.

## Tid og sted

Kurset afvikles virtuelt torsdag d. 12/5-22 kl. 1900-2100.

Link til Teams fremsendes lige op til kurset.

## Tilmelding

Det er gratis at deltage for medlemmer af klubber under DSF 😊

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen ([petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk)) med cc til [sportschef@styrke.dk](mailto:sportschef@styrke.dk) senest d. 10/5-22 med angivelse af navn og klub.