



Peaking i Styrkeløft

Formål og forudsætninger

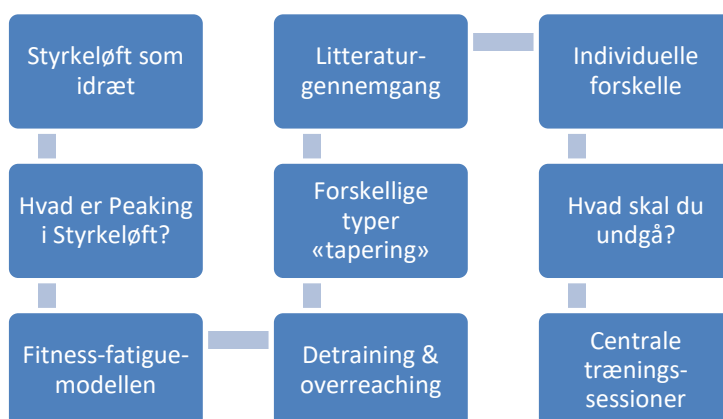
Formålet med kurset er at give deltageren et indblik i hvilke variabler, som er vigtige, når der arbejdes hen imod formtoppe i Styrkeløft.

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 indførelse i træningsplanlægning med henblik på at lave formtoppe til eksempelvis stævner. Der tages udgangspunkt i relevant litteratur på området.

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 tirsdag d. 4/10-22 kl. 1900-2100.

Link til Teams fremsendes tirsdag/lige op til kurset.



Tilmelding

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

Er man ikke medlem af en klub under forbundet, er prisen 75,-/ deltager.

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) med cc til sportschef@styrke.dk senest d. 2/10-22 med angivelse af navn, klub og email.