

FRIIDROTTSTRÄNING TILL ER FÖRENING... VARFÖR? HUR?

Det är inte bara inom friidrotten som det är viktigt att springa snabbt och rätt, träna spänst, koordination, smidighet, balans osv. på rätt sätt. Allt fler olika idrotter har börjat träna mångsidigt.

Var med och ge era aktiva möjlighet att öka prestationsförmågan med hjälp av en kunnig och professionell coach/handledare.

Som friidrottstränare med 15 års erfarenhet har jag en djup källa av kunskap att ösa ur. Att jag dessutom har tävlat på elitnivå inom friidrott, bidrar till att jag kan förstå processerna som sker inom en person som tränar.

Förutom att träna friidrottare, har jag hjälpt till med kompletterande träning åt fotbolls-, handbolls-, innebandylag, konståkning, tennis, enduro m fl.

Och... Jag tänker "grenspecifikt". Dvs. tänker på vilka moment, rörelser osv. som är viktiga för just den aktuella idrotten.

Och... Jag tänker på att det faktiskt är skillnad på hur tjejer, damer och killar, herrar ska genomföra träningar.

Lär dig springa rätt, snabbt och lätt!

KONTAKTA MIG
GÄRNA OM DU/NI
VILL VETA MER.

SoMuCh
Lasse Rintakoski
Tfn: 0709-394493
www.somuch.se
coach@somuch.se

Snabbare.
Smidigare.
Starkare.
Spänstigare

Våga tänka
nytt...

Spänst. Balans

Flexi- Sprint.
bilitet