



Västmanland

Träningsplanering

Hur planerar ni träningen för att få bäst effekt?

Styrketräning innan ett idrottsspecifikt pass? Intervaller eller distans? Hur många pass per vecka? Kan det ibland vara bra med kvantitet för kvalitet?

Frågorna ovan kan vara exempel på frågor som en tränare för barn och ungdomar ställer sig. Vi vill tillsammans med Patrick Rapp från Sport Performance Center reda ut detta.

Ta chansen att få höra hur en personlig tränare tänker kring träningsplanering. När är det lämpligt att börja med ren styrketräning vs konditionsträning och hur bör det se ut under ett år.

Vi bjuder på kaffe/the och macka under kvällen.

► **Anmäl dig [här](#)**

Kontaktperson

Mats Wennberg

Mats.wennberg@rfsisu.se

070-577 73 64

Tid, datum & plats

8 juni 2022

18:00- 20:30

Rocklunda K1

Kvällens föreläsare:

Patrick Rapp, en av Västerås mest rutinerade Personliga tränare.

Varit nominerad till årets pt 6 år i rad och har både NHL-stjärnor och elitlag som anlitar honom.



Västmanland