

TRÄNA SNABBHET OCH EXPLOSIVITET



Träna som Mattias Sunneborn

Inom många idrotter är snabbhet en avgörande egenskap. Snabba prestationer kan dock ställa krav på olika förmågor hos idrottaren. Det kan handla om att snabbt förflytta sig från en position till en annan (löpsnabbhet) eller att reagera snabbt, som t ex. När en målvakt får ett oväntat skott att hantera (reaktionsnabbhet).

Mattias Sunneborn – med många års erfarenhet från friidrott på hög elitnivå, har genom sina år som tränare märkt att det finns ett enormt intresse för explosivitet- och snabbhetsträning inom det flesta idrotter.

Ta nu möjligheten att delta på kvällens teoretiska och praktiska pass med elitfriidrottaren Mattias Sunneborn.

Kom gärna ombytt för att få ut lite till av praktikdelen!



För vem: Ledare, tränare och aktiva

Alla tränare/ledare som anmäler sig får boken **”Träna snabbhet och explosivitet”**

När: Onsdagen den 5/11

Plats: Hjälmareds Folkhögskola

Tid: 18.30 – 21.00

Pris: 100:- (kan tas av eventuell SISU-resurs)

Anmälan senast den 1/11 till:

Elmin: elmin.kurbegovic@sisu.o.se tel: 010-476 41 53

Linnea: linnea.larsson@sisu.o.se tel: 010-476 41 38

Alfred: alfred.hedlund@sisu.o.se tel: 0708-74 74 88

*Utbildning och utveckling
i samarbete med*


SISU
Idrottsutbildarna