

# Workshop i Styrkelyft & Styrketräning

10 december 10:00 – 16:00 på Hallsbergs AK  
Esplanaden 1, 694 35 Hallsberg

Workshop i Styrkelyft & Styrketräning är en träningsdag. Josef Eriksson prata om träning och instruerar i baslyften knäböj, bänkpress och marklyft.

Schema för dagen:

10:00 Inledning

10:15 Teori genomgång av grundprinciper för att få träningen att fungera

11:00 Kort paus

11:10 Fortsättning av teorigenomgång och frågor

12:00 Lunch

13:00 Instruktions genomgång av lyftning

16:00 Avrundning

Det här körschemat är inte exakt utan på ett ungefär. Lunch kan man ta med sig, kylskåp och Micro finns. Även lunchställe ett par hundra meter bort samt en mataffär i samma byggnad som altleklubben. Enklare förträning bjuds på.

Pris: 1250 kr / ink moms

Anmäl ditt intresse till [info@joseferiksson.se](mailto:info@joseferiksson.se)

Ämne: Workshop 10/12

Sen ditt namn och om du kommer själv eller flera. Är ni flera skulle jag vilja ha mail till de som kommer.

