

Hösterbudande

Ge dig själv eller era aktiva möjlighet att vässa prestationen med hjälp av en kompetent och erfaren tränare.

Jag erbjuder komplement till din/er ordinarie träning. Lägg till spänst, koordination, balans, sprint för att få ut din maximala kraft.

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/handleddare.

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.

- 12 ggr träning
- Betala för 10 ggr
- 1:a och sista träningen bjuder jag på
- 1:a och sista träningen utför jag tester med de aktiva

Antalet träningstillfällen kan vara fler eller färre, om ni vill



Du/ni får ett "grenspecifikt" träningsupplägg. Det kan handla om fotboll, handboll, basket, tennis, simning, friidrott, softball mm.



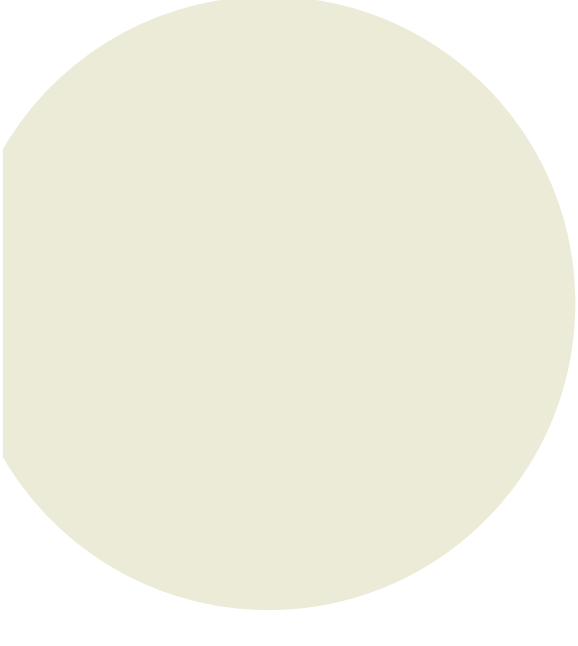
Kontakta mig gärna, så kan vi diskutera upplägg för träningen

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





-15%



Kontakta oss:
Telefon: 00-00 00 00
Fax: 00-00 00 00
E-post: namn@example.com

[Hösterbudande](#) | -15%