

Fra Danmarks Idræts-Forbund til alle jer...



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite

Fysisk træning - The Flexible Periodization Method

Karsten Jensen, tidligere fysisk træner i Team Danmark og stifter af det canadiske "Yes To Strength" kommer til Brøndby tirsdag d. 20. december for at give en introduktion til sit fleksible periodiserings system.

Hvad er det?

Introduktionen vil bestå af en gennemgang af systemets 7 justerbare træningsblokke og hvordan disse blokke kan kombineres til en makrocyklus. Karsten vil ligeledes præsentere et procesforløb til at udvikle individuelle træningsprogrammer. Endeligt vil Karsten fortælle om tankerne bag systemet og hvordan det kan implementeres i den praktiske træning.

Anden del af præsentationen foregår i træningslokalet, hvor Karsten vil præsentere en række kombinationsøvelser som på forskellige måder kan effektivisere træningsudbyttet:

- Hvad er kombinationsovelser.
- Fordelene ved kombinationsovelser.
- Principperne for at sammensætte kombinationsovelser
- Eksempler, squat, dødløft, udfaldsskridt, rotationer, pres og træk

For hvem?

Arrangementet er rettet mod **alle undervisere, uddannelsesansvarlige og trænere i specialforbund** som er interesseret i planlægning af fysisk træning.

Desuden er alle **ansatte i idrættens hus** velkommen.

Alle deltagere modtager en elektronisk kopi af Karsten Jensens bog "The Flexible Periodization Method"

Hvor og hvornår?

Arrangementet finder sted i Idrættens hus, tirsdag d. **20. december kl. 16.30 til ca. 18.30**

Pris?

Arrangementet er **gratis**, men tilmeldte som udebliver vil blive efteropkrævet 150,-

Tilmelding?

Tilmelding foregår til Ulrik Hansen, uha@dif.dk, **SENEST fredag d. 16. dec.**

Opgiv: Forbund/idræt, navn, e-mail, postadresse, mobilnummer

Karsten Jensen

Karsten Jensen, Cand Scient I Idræt og fysisk træner, har trænet atleter på internationalt niveau fra 14 forskellige sportsgrene siden 1993. Karsten er stifter af Yes To Strength, et firma der har focus på uddannelse af fysiske trænere og personlige trænere. Karsten Jensen beskæftiger sig primært med at skrive bøger, holde seminarer og træne med udvalgte atleter. Mere information kan findes på www.yestostrength.com

