



Snabba träningstips !

Balans- Träna, äta, återhämtning.

Belastning- tid, frekvens, intensivitet.

Specifikt- du bli bra på det du tränar.

Progressivt- För att utvecklas måste belastningen öka gradvis.

Variation- kroppen anpassar sig till det man gör, förändra, variera.

Kontinuitet- Vad man tränar över tid är viktigare än vad man tränar vid ett specifikt tillfälle,pass.

Kompensation- kroppen måste få möjlighet att bygga upp sig igen efter belastningen.

Periodisering- Träningsbelastningen i perioder med hårdare och lättare träning.

Systematisk-planera och kontrollera träningen,uppföljning, justera träning och tävling.