

Uppdrag Fas 2, rekrytering

Tränare

Gruppintroduktion, Tillgänglig tränare



Den sökande ska ges möjlighet att inspirera och leda andra individer på gymmet.

Du ska

- Ha ett brinnande intresse för styrketräning och att inspirera andra i träning på gymmet
- Gilla möten med människor
- Ha egen erfarenhet av styrketräning och god egen teknik

På fas 2 börjar vi med en gemensam uppvärmning och därefter presenterar varje sökande sina uppdrag.

Moment 1: Individuell Instruktion

Varje sökande väljer själv ut 3 övningar som denne ska instruera en annan motionär/deltagare i. Övningarna är 3 olika som den sökande själv tränar och känner sig säker på. Varje övning ska utföras i två set á 10 repetitioner.

Moment 2: Leda en grupp på gymmet (Inspiration)

Varje sökande skapar en cirkel bestående av följande grundövningar: utfall, marklyft, knäböj, dragövning, pressövning och rotationsövning. Övningarna ska utföras i 45 sekunder med 15 sekunders vila/förflyttning, ett varv. Den sökande presenterar och leder de andra deltagarna genom cirkeln.

Behöver du hjälp? Kontakta Annika

annika@sodertalje.friskisvettis.se