

Uttagning Power hour

Det är kul och utvecklande att vara ledare på Friskis&Svettis! Du gör helt rätt i att visa intresse för uppdraget.

Som Power hour ledare har du förmåga att entusiasmera, guida och peppa genom ett instruktivt och energifyllt ledarskap. Utöver det vill vi att du har en stark fysisk kapacitet och ett kraftfullt fysiskt uttryck.

Inför uttagningen

Du förbereder dig med att hitta musik till din fysdel på Spotify. Nedan finner du förslag på låtar som skulle kunna vara tagna ur ett av våra Power hourpass. Under din fysdel håller du tiden (45 sek arbete och 15 sek vila) med hjälp av en timer på din mobil/klocka/surfplatta.

Du kommer leda 6 övningar enligt nedan:

- Uthållig styrka (ben engageras)
- Uthållig styrka (ben engageras)
- Uthållig styrka (avlastande/ej ben)
- Explosivitet (ben engageras)
- Kondition
- Uthållig styrka (avlastande/ej ben)

På plats leder du ovan för våra rekryterare och för de andra som söker till ledare. Det är viktigt att komma väl förberedd då detta kan vara en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt. Vill du ha inspiration gå gärna på ett Power hourpass.

Förslag på låtar att använda till uttagningen

- My best life (feat Mike Waters)
- Club Mix – KSHMR
- MammaMia - Måneskin
- Bola rebola - Tropkillaz

Välkommen!