Jag gillar idrotts/grenspecifikträning och att bygga kroppen från grunden på alla sätt för att den ska hålla. Som gammal friidrottare/sprinter är löpning snabbhet och explosivitet det jag brinner för.

Hos mig börjar vi med att göra en behovsanalys och tittar på din målplan, tillsammans med den fysiska träningen vill vi tydliggöra dina drivkrafter, din motivation, dina styrkor och svagheter. På så sätt blir du medveten om din egen hinderbana. Vi utgår från vart du befinner dig just nu och vart du är påväg. Med målplanen och det arbete vi gör med den, skapas rätt förutsättningar att utvecklas med din idrott/aktivitet och som människa.

Du missar 100% av skotten du aldrig tar! Kom igång nu

Utbildningar:
- Idrottens fystränarutbildning Bosön 17-18
- Lic. Personlig tränare (NSCA & ACSM)
- 1-årig idrottslinje, Bosön Idrottsfolkhögskola
- 1080MAP screening
- Snabbhet och explosivitet inom löpning