

Motion Träningsprogram

I övningsbanken ska det finnas lättare träningsprogram för alla åldrar med tillhörande instruktionsvideos för övningarna. I träningsprogrammet ska det också stå med text hur och varför man gör dessa övningar.

Detta skulle hjälpa både nya och gamla tränare att lära våra nya stjärnor att bli bättre.

Det är också ett sätt att skapa en mer strukturerad träning om man har ett färdigt program att följa. Tränaren kan även ge utövarna möjligheten till en förhandsvisning så att eleverna kan få möjlighet att träna hemma.

Södra Svealand

Genom Fredrik Hegefors