

SPECIALIDROTT - INDIVIDUELLT VAL PÅ LUSPEN



Vårt svettigaste individuella val

Tycker du om att träna och vill känna gemenskap. Då är specialidrott på Luspén ditt val. Du kan välja mellan volleyboll, fotboll, ishockey, ridning eller armbrytning.

Att utvecklas och kämpa inom en lagidrott eller individuellt får dig att växa som människa. Träning tillsammans med andra ger mer och du kommer för lång tid framåt ha nytta av detta individuella val.

Ta chansen att välja specialidrott. Svettigt, jobbigt, men roligt!

Det här ingår i kursen/utbildningen

- ▶ Träningsmetoder
- ▶ Fysisk och psykisk träningslära
- ▶ Planering och genomförande av träning
- ▶ Individuell utveckling
- ▶ Skadeförebyggande åtgärder
- ▶ Olika aspekter på träning och tävling

Dessutom får du chansen att tillsammans med tränare och kamrater bygga upp din egen fysiska och psykiska förmåga. Din målsättning och ambition avgör hur just ditt upplägg ser ut.

”Att träna tillsammans som ett lag är jätte bra då man kan peppa varandra och lyckas tillsammans.”

Luspenelev vid kursen Specialidrott.

**GÖR DITT VAL!
VAD VÄNTAR
DU PÅ?**

**LUSPEN
GYM
nas
IET
STORUMAN**