



Välj mellan  
1 GRATISPLATS  
eller gå  
2 BETALA FÖR 1

FREDAG 8:E MAJ PÅ ELEIKO SPORTCENTER, HALMSTAD  
**KONDITIONSTRÄNINGSDAG**  
**MED TEMA PULS!**

---

PRESENTATÖRER

Mikael Durenus. Johan Arnelind. Fredrik Perltoft

SAMARBETE MELLAN EXCEED PERFORMANCE OCH VO2 SPORTSKOMPANIET

## FREDAG 8:E MAJ PÅ ELEIKO SPORTCENTER, HALMSTAD

I denna konditionsträningsdag vänder vi oss främst till träningsansvariga på gym och träningsklubbar. Konditionsträning är verkligen ett högaktuellt ämne, allt fler vill komma i form för olika utmaningar, allt från enkla motionslopp till mera krävande mål som svenska klassiker men också många nya motionärer som bara vill "komma igång". I vår konditionsträningsdag blandas teori med praktisk träning, individuell och träning i grupp, vi använder iQniter pulsmätningssystem för att ge dig omedelbar och motiverande feedback, du kommer också få ta del av hur man kan kombinera olika träningsredskap i gymmiljö på ett lite nytt sätt!

### Mer om träningsdagen

Utbildningsplats: Eleiko Sport Center, Halmstad. Korsvägen 31.

Datum/tid: fredag 8 maj kl.10:00 - 16:00 (registrering 09.30)

Pris: 1450 kr, exklusive 6 % moms. inkl. fika och lunch

### Presentatörer



#### Mikael Durenius

Mikael är Lic. Eleiko Personal Trainer samt utbildad idrottspedagog med inriktning på idrottspsykologi. Han arbetar sedan 14 år som PT och kostrådgivare, samt föreläser i fysisk träning på Biomedicin-programmet på Halmstad Högskola.

Mikael håller även i diverse utbildningar för Exceed Performance samt är utbildare och Master Trainer för iQniter & Suunto – pulsmätningssystem.



#### Johan Arnerlind

Johan är en Strength & Conditioning Coach med examen i Biomedicin, som idag arbetar som Konzeptchef & Regionchef på ACTIC. Johan har över tio års yrkeserfarenhet och har bl.a. undervisat på Högskolan i Halmstad. Han har tävlat inom diverse konditionsidrotter men satsar numera primärt på Ultradistanslöpning och Swimrun. Johan undervisar även på utbildningen Lic. Eleiko Personal Trainer.



#### Fredrik Perltoft

Fredrik har lång erfarenhet från träningsbranschen och har tävlat i allt från bodybuilding till långdistanslöpning.

Idag är funktionell träning är huvudfokus, vilket bland annat syns i hans utbildningsbakgrund: Lic. Korrektiv Funktionell tränare, Lic. Styrkecoach m fl.

### Schema

**09.30 Incheckning med frukostfika och mingel**

**10.00 Presentation av dagen**

**10.15 - 11.00 Föreläsning Konditionsträning – Johan Arnerlind**

Under 45 minuter föreläser Johan kring vilka delar som påverkar medlemmens kondition, d.v.s. förmågan att bibehålla en viss prestation under längre tid. Med generell förståelse för de viktigaste fysiologiska kapaciteterna kan ni sedan utforma träningspass och träningsformer utformas på ett mer effektivt sätt. Ni kommer också få förståelse för hur pulsmätning kan spegla resultatet, d.v.s. vilken del av konditionen som utvecklas i positiv riktning.

Forts.

### 11.10 - 12.00 Progressivt konditionstest med pulsen i centrum.

Praktik. Det finns massor av konditionstest på marknaden. Under 45 minuter får ni pröva och lära er ett progressivt löpbandstest. Det testet ger info om medlemmens maxpuls och visar även tydligt på vilken generell löpförmåga man har i dagsläget. Ett enkelt men användbart test!

### 12.00 - 13.00 Lunch

### 13.00 - 13.40 iQniter pulssystem – Mikael Durenus

Mikael förklarar hur iQniter unika pulsmätningssystem fungerar och kan användas för att motivera och utveckla både instruktörer och deltagare i en träningsanläggning.

### 13.45 - 14.30 Konditionsträning med puls!

Ett kombinerat spinning och Indoor Walking pass på Keiser M3 Bike och M5 Strider!

Ett tufft konditionsträningsspass som i förväg byggts upp med iQniter unika passdesign program för träning i olika intensitetszoner, i passet kommer du utmanas av följa din puls samt utmanas i olika motiverande tävlingar.

Vet du ifall du får ut den träningseffekt du önskar av dina konditionsspass? Efter ett pass med iQniter får du en komplett träningsrapport som visar exakt hur din insats varit!

### 14.30 - 14.45 Fika

### 14.45 - 15.45 Pulsträning i gymmiljö – Fredrik Perltoft & Mikael Durenus.

Att använda pulsen som verktyg även i gymmet gör det lättare för dig som instruktör att leda och styra dina deltagares intensitet.

Samtidigt lär sig deltagarna att lyssna på kroppens signaler för att undvika skador eller överträning. I denna workshop arbetar vi med pulsband för att se hur hårt vi tränar i realtid. Ur systemet får vi en träningsrapport som svart på vitt summerar passet.

### 15.45 - 16.00 Frågor och avrundning

#### PRIS 1.450kr ex 6 % moms

Som iQniter kund väljer Ni mellan en gratis plats eller gå 2 för priset av 1.

Anmälan via <http://exceedperformance.se/sv/43/course.aspx?c=66> och fyll i gratis kod; SJFHGX4JYW eller kod 2 för 1: BQFT9T0QI3. Vill Ni komma fler än 2 personer så kontakta mig.

Vid anmälan ska du även gå till <http://www.igniter.se/event/> för att fylla i uppgifter för som behövs så att de pulsbälte du lånar under dagen ska ge Dig rätt feedback från iQniter pulssystem.

Vill du handla Suunto AMBIT3 med rabatt så fyll i även det på denna sida.

Välkomna!



**1000kr rabatt**

Vid deltagande på Konditionsträningssdag på Eleiko Sportcenter kan du handla välja valfri modell av

Suunto AMBIT3 PEAK  
och  
AMBIT3 SPORT

Mer om AMBIT3 här;

[https://www.youtube.com/watch?v=TyG\\_8eMLMA](https://www.youtube.com/watch?v=TyG_8eMLMA)

<http://www.suunto.com/sv-SE/Kollektioner-av-sportklockor/Suunto-Ambit3/>