STAC TRÄNARE

STEG 1 AV 5 PÅ STAC ELITTRÄNARE

Mihaly Szeregnyi

har framgångsrikt genomfört utbildningen STAC Tränare på STAC Academy
och har därmed också klarat av det första utbildningssteget
på STAC Elittränareutbildningen.

INNEHÅLL

- STAC Screening, STAC Assessment tools, flexibilitetsanalys, mobilitetsscreening, biotensegritetsbedömning och åtgärdsanalys inför basal till avancerad programdesign
- STAC Processen bakom övningsval, modifiering av övningsvariabler, avancerad programdesign och holistiska avvägningar, oavsett kravprofil, idrott eller yrke
- Basal modern idrottsfysiologi med inriktning på hur viktiga organsystem och hela organismer fungerar, svarar och adapterar vid olika stimuli samt hur vi applicerar detta i praktiken
- Den effektiva röda tråden för framgångsrik coachning, STAC Processen, från screening och analys till träningsupplägg och prestation

Joakim Dettner
LEG. NAPRAPAT,
STYRKE- OCH POWERCOACH

Anna Dettner
LEG. NAPRAPAT,
STYRKE- OCH POWERCOACH

STAC
SCANDINAVIAN TOP ATHLETIC CENTER