





OLYMPISK TYNGDLYFTNING (LIU, NIU)

Olympisk tyngdlyftning har varit en olympisk gren ända sedan de moderna spelen startade i Aten 1896. Idag har mer än 190 länder i världen aktiva tyngdlyftare. Olympisk tyngdlyftning omfattar grenarna ryck och stöt. Du som tränar olympisk tyngdlyftning blir stark och explosiv, spänstig, smidig och utvecklar din mentala styrka.

Tränare

Olavi Blomfjord är huvudansvarig tränare. Olavi är trefaldig svensk mästare i tyngdlyftning och har tävlat i OS. Han är utbildad specialidrottslärare på GIH med inriktning olympisk tyngdlyftning i Stockholm och har mångårig erfarenhet som juniorlandslagstränare i tyngdlyftning. Olavi är också en resurs genom sin utbildning i idrottspsykologi och har utbildat sig vid Polishögskolan inom ämnet mental förberedelse och träning inför svåra och farliga polisiära insatser.

Inom Polisen har Olavi jobbat som handledare och föreläsare inom mental träning, dessutom har Olavi högre tränarutbildning (HTU) inom Svenska och det internationella Tyngdlyftningsförbundet.

PÅ NIU FÅR DU
MÖJLIGHET ATT UTVECKLA
DIG BÅDE PRAKTISKT OCH
TEORETISKT MEN ÄVEN
SOCIALT OCH MÄNSKLIGT.

SIMNING (LIU, NIU)

Träningen för simningen äger rum i Lugnets 25 eller 50 meters bassänger och i skolans eget gym. Träningsupplägget är individuellt för varje elev och simträningen sker i ett nära samarbete med simmarens förening allt för att den aktive skall utvecklas så långt som möjligt.

Tränare

Ansvarig tränare är Jörgen Rantanen. Jörgen har tränat simmare i Falu Simsällskaps regi under sex år.

IDROTTARE ÄR
ATTRAKTIVA PÅ
ARBETSMARKNADEN.



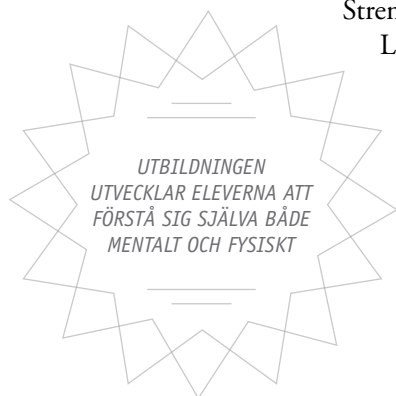
STYRKELYFT (LIU, NIU)

Träningen för styrkelyft äger rum i väl funktionella träningsanläggningar både på Kristinegymnasiet, Lugnetgymnasiet och i Måndagsklubbens topprustade lokal i Främby Hallar. Utbildningen är ett samarbete med eleveras huvudsakliga tränare och kompletterar den vanliga träningen. Träningsupplägget är individanpassat och alla elever tränar på sin nivå. Utbildningen utvecklar eleverna att förstå sig själva både mentalt och fysiskt och därmed sina utvecklingsmöjligheter inom idrotten.

Tränare

Ansvarig för träningen är Malin Contreras Tittonen. Malin har en gedigen meritlista, bland annat har hon deltagit i CrossFit Games (VM) och i tre EM med laget Måndagsklubben. Hon är bland annat utbildad gymnasielärare inom idrott och massage och är

även instruktör crossfit level 1, Eleiko Strength Coach lic, Eleiko Power Lifting Coach och certifierad Personlig Tränare Malin utbildar också personliga tränare på Kristinegymnasiet.



MÄNNISKAN & ATLETEN (LIU)

Ridning, bandy, hockey, utförsåkning, tennis, kanotslalom... Vilken idrott du än utövar på fritiden så kan du söka LIU med inriktning människan & atleten. Inom inriktningen människan & atleten tränar du tillsammans med utövare av många olika idrotter. Blandningen innebär att våra elever lär sig mycket av varandra och tar intryck av andra idrotters träningsupplägg.

Tränare

Sara Ekhammer som jobbar med människan & atleten är utbildad idrottslärare, skidtränare, fotbollstränare och kommer jobba individuellt med varje elev utifrån deras personliga mål inom sin idrott. En dialog kommer även föras med klubbtränaren för att optimera skolträningarna så varje individs idrottsmiljö ska bli så utvecklande som möjligt.

Samordnare

Karin Melin fungerar som stöd åt våra inflyttande elever och är ansvarig för våra två elevboenden. För frågor om boende: 023-861 07



LÄS MER

www.falun.se/idrottsutbildningar