

# FOTBOLLSFYSS

Ett upplägg hos IFK Performance Center i samarbete med Marcus Falk Olanders Live your standards. Upplägget innebär träning tillsammans med personlig tränare med inriktning fotbollsfys på IFK Performance Center. Uppdelat i offseason, inseason samt preseason.

## OFFSEASON - 6 VECKOR

Säljs enbart i paket

- Individuellt: 4200 kr
- Duo: 6000 kr
- Smallgroup: 1500 kr/person
- Lag: 6000 kr

Passen sker tillsammans med PT.

## PRESEASON - 8 VECKOR

Säljs enbart i paket

- Individuellt: 5500 kr
- Duo: 8000 kr
- Smallgroup: 2000 kr/person
- Lag: 8000 kr

Passen sker tillsammans med PT.

## INSEASON - ANPASSAT

Säljs som enstaka pass

- Individuellt: 750 kr/pass
- Duo: 1000 kr/pass
- Smallgroup: 250 kr/person och pass
- Lag: 1000 kr/pass

Passen sker tillsammans med PT.

**Individuellt** = enskilt • **Duo** = två spelare • **Smallgroup** = 4-6 spelare • **Lag** = minst 7 max 22 spelare

Köper man preseason och offseason får man inseasonprogram på köpet. Du kan även köpa inseasonprogrammet enskilt utan fysiska träffar med PT - då kostar det 3800:- och den tränaren/spelaren som ska hålla i/ha passen får en genomgång av programmet tillsammans med en PT.



Fotbollsfysen finns också anpassad för spelare som är mellan 13-15 år i det så kallade **Youthprogrammet**. Det har samma upplägg som offseason, preseason och inseason, men är anpassade för ungdomar på det sättet att det är mer koordination och teknik samt att belastningen stegras på andra sätt än med vikter.