

Mats Mejdevi

Morgentræne: Tirsdag & Torsdag



CV

- Uddannet idrætslærer
- Förbundskapten i svensk gymnastik 1992-2000
- Fysisk træner i Team Danmark 2001 - 2009
- Udviklet træningskonceptet Sportsbasics
- Forfatter til 3 bøger
- Arbejdet med toppen af svensk og dansk idræt med olympiske-, verdens-, europæiske og nationale mester i mange idrætsgrene.

Træneren

Jeg har haft det privilegium at arbejde med alle, fra børn og unge gennem nationale mestre, nordiske mestre, europamestre, verdensmestre, olympiske mestre, Wimbledon mestre, NHL-spillere og professionelle fodboldspillere til lærere, trænere, fysioterapeuter, personlige trænere og ja, i stort set alle områder inden for idræt.

Talantarbejdet står mit hjerte nært. At være nytænkende og nysgerrig blandet med erfaring, viden og sund fornuft.

Det tror jeg på skaber de bedste betingelser for at flytte en sport eller atlet fremad!

Indhold

Mine styrker inden for fysisk træning er at skabe et bredt fundament. Særligt vedrørende styrke, motorik, kropsbevidsthed, bevægelighed og balance skal opbygges via sjove og anderledes øvelser med kroppen som værktøj. Indholdet i træningerne bygges op via mange forskellige øvelser så træningerne fremstår alsidige, så træningerne aldrig er ens.

Det vigtigste at tage med fra træningerne er:

1. At kunne tage eget ansvar for sin udvikling og træning
2. Forstå vigtigheden med forberedelser (inkl. opvarming)
3. Kunne bruge sin krop i forskellige situationer - blive mer "atletisk"