

Mikkel Thorsen

Morgentræner: Torsdag



CV

- Uddannet fysioterapeut i 2016 og eksamineret sportsfysioterapeut i 2019.
- Arbejdet 8 år på klinik, de sidste 3 år som fysioterapeut og medejer af Sportsfysioterapien i Hørsholm
- Startede som morgentræner i 2016, indledningsvis på håndbold og de sidste 2 år som underviser på basis træningen.

Træneren

33 år gammel og opvokset i Hillerød med både folkeskole, gymnasie og videre gående uddannelse i byen. Bor pt. på Østerbro med kæreste og søn på 10 måneder. Brænder for sport, og nyder at arbejde med atleter, derfor læste jeg videre som sportsfysioterapeut og aktiv søger jobs inden for sportsverdenen. Medejer af en klinik i Hørsholm og spiller stadig selv håndbold i fritiden.

Indhold

Morgentræning med mig er tiltænkt som et supplement til det man ikke har tid til i klubberne. I perioder vil det være mindre intenst med fokus på stabilitet omkring de led, hvor jeg i min praksis typisk ser skaderne (ankler, knæ og skuldre). I andre perioder vil det være teknik træning i de klassiske styrkeløft, faldteknikker eller højintens styrketræning med fokus på en vækst i maximal styrke output.