

Ajdin Djurdjevic

Morgentræner – Tirsdag & Torsdag



CV

- 2020-: Personlig træner hos Sats på Fisketorvet (Kalvebod Brygge)
- 2023-: Personlig træner hos sportsfysioterapien
- 2023-2024: Fysisk træner hos Nordsjælland Håndbold U17 piger
- 2024-: Fysisk træner hos NH-Talent

Træneren

Mit navn er Ajdin Durdevic og jeg er en dedikeret og ambitiøs sportsatlet og fysisk træner. Meget af mit liv har omhandlet sport og fysisk aktivitet, hvoraf jeg har spillet håndbold i 11 år (indtil videre) og amerikansk fodbold i 4 år på elite niveau med mange præstationer og kåringer som årets spiller, den bedste cornerback i Danmark (2020), tilbudt scholarship til McPhearson College i Kansas, USA, kontrakt tilbud fra Europas daværende bedste hold i Frankfurt (2022) og interesser fra adskillige talentspejdere og akademier i USA.

Ud over min sportslige karriere har jeg tilegnet mig viden og erfaring om træning og kroppen igennem uddannelser, som min bachelor i idræt og fysisk aktivitet fra Københavns universitet. Heraf er jeg nu kandidat studerende i humanfysiologi på Københavns universitet.

Indhold

Tirsdag: Træningerne laves uden sko på judo måtter og omhandler at udfordre atleternes motoriske evner, samt udvikle deres atletiske kompetencer, som styrke, eksplosivitet, kondition og fleksibilitet. Dette gøres ud fra individuelle øvelser og samarbejdsøvelser.

Torsdag: Træningerne foregår i styrkerummet og består af træning med vægte. Træningen har til formål at skabe erfaring med vægttræning og danne korrekt teknik, hvormed det efterfølgende mere sikkert kan trænes til øget muskelmasse og maksimal styrke.

Vil gerne give eleverne følgende med - *Forståelse for træningsmentalitet* - *Overordnet forbedret basis atletiske kompetencer* - *Korrekt løfteteknik*