

FYSTESTER FÖR FOTBOLLSSPELARE

Fystester för fotbollsspelare i höst – direkt hos er eller på SmashFit

Vill ni veta hur spelarna står fysiskt inför höstsäsongen? Vi erbjuder heltäckande fystester anpassade efter fotbollens krav – snabba, explosiva, uthålliga och skadefria spelare.

Testpaketet

För lag - Sprint & Agility (75-90 min)

- Sprint – 10 m, 20 m, 30 m (tidsmätning)
- Spänst – CMJ & Squat jump på hopplatta
- Agility – 5-10-5-test (förändringsriktningsförmåga)
- Uthållighet – Yo-Yo eller STAC DANA 300

Efter testet får ni individuell digital rapport samt lagöversikt för tränarna

Tidsåtgång ca 75-90 min för 15 spelare

Pris

- 4500 SEK för upp till 16 spelare
- 5 500 SEK för upp till 26 spelare

För spelare - Rörlighet & Styrka

- Styrka & stabilitet – bål- och stabilitetstester
- Rörlighet & kontroll – rörelsetester för fotboll

Tidsåtgång ca 45 minuter per spelare beroende på upplägg.

Pris: 950 SEK/spelare (grupppris finns)



Plats

Vi kommer till er klubb eller ni testar på SmashFit i Norrköping.

Tillgängligt

Boka nu – tiderna för hösten är begränsade!

Kontakt

Tobias Hammarstrand
STAC Elittränare

www.smashfit.se/fystester

FYSTRÄNING PÅ SMASHFIT

Fysprofil + Träning = Utveckling. Välkommen till SmashFit.

Vi erbjuder fyspass för lag och individuella spelare – skraddarsytt för fotboll. Hos oss tränar du för att bli snabbare, starkare, rörligare och mer tålig.

Exempel på innehåll:

- Explosivitet & snabbhet
- Styrka och skadeförebyggande träning
- Rörlighet & bålstabilitet
- Fysträning för återhämtning eller rehab

För vem:

- Junior- och seniorlag
- Enskilda spelare som vill ta nästa steg
- Träningsgrupper för återgång efter skada

Bokningsbara tider

Lunch, kväll eller helg
Möjlighet till stående tid för lag

Plats

SmashFit Norrköping, Lindövägen 65

Pris

1 250 kr för upp till 16 spelare per 60 min
1 450 kr för upp till 26 spelare per 60 min

Läs mer

smashfit.se/fotboll

Kontakt

Tobias Hammarstrand
STAC Elittränare



SmashFit
Functional fitness - Hyrox - Gym - Sport