



## FÖRELÄSNINGAR

	Pris
Föreläsare med specialistkompetens inom idrottspsykologi, kost, träningslära m.m.	
2 x 45 min	5 000 kr
3 x 45 min	6 500 kr
Halvdag	8 500 kr
① Lokal tillkommer.	

## Prislista

Malmö idrottsakademi erbjuder träning, tester, rådgivning och utbildning av högsta kvalitet till idrottsföreningar, Specialdistriktsförbund (SDF) och Specialförbund (SF).

### Kontaktperson:

Jan-Olov Jakobsson, verksamhetsansvarig.  
Telefon: 040 34 30 44  
E-post: jan-olov.jakobsson@malmö.se



## MALMÖ IDROTTSKADEMI

– Ett kompetenscenter för hållbar elitidrott där så väl idrottare, tränare, föreningar som förbund i ett långsiktigt och nära samarbete kan utvecklas för att nå internationella toppresultat.

Malmö Stadion, Stadionkontoret, Eric Perssons väg, 217 62 Malmö  
Tel: 040-34 30 44; 0706-34 70 01 jan-olov.jakobsson@malmö.se  
malmo-idrottsakademi.se facebook.com/malmo-idrottsakademi

Malmö idrottsakademi samarbetar med SISU.  
Kontakta Marie Hilmersson och kolla om din förening kan få bidrag genom SISU till listade aktiviteter.

Marie Hilmersson, Skåneidrotten/SISU  
Telefon: 010-476 57 05  
E-post: marie.hilmersson@skaneidrotten.se

Alla priser är per person om inte annat anges  
(utom föreläsningar/teori-praktik i Idrottsköket)  
och inklusive moms:

MALMÖ IDROTTSKADEMI PRISLISTA (Gäller till 2017-12-31)

### UTHÅLLIGHETSTESTER; LAKTATTESTER

	Genomförs på SUS	Pris
Maximal syreupptagningsförmåga		1 500 kr
Maximal syreupptagningsförmåga + mjölksyratöskeltest	Genomförs på SUS	2 250 kr
Mjölksyratöskeltest		1 500 kr
Blodlaktattest fälttest		500 kr
Wingate test		750 kr
Cooper test, Beep test, YoYo test.		300 kr

📌 För grupper och lag ges grupprabatt.

### REHABTRÄNING MED AVLASTAD LÖPNING, Alter G

	Kulan	Pris
Instruktion, genomgång 1 timme		725 kr
Löpträning 30 min	Kulan	125 kr

### STYRKA/POWER, SNABBHET, SPÄNST

	Pris
Musclelab powerfest, ett baspaket inkluderar 2 tester och analys	1 250 kr
Musclelab, tilläggstest t.ex. bänkpress	300 kr
Hopptester: SJ, CMJ, CMJAS	300 kr
Sprint, T test, Harres test m.fl. tester	300 kr
Screening av rörlighet	500 kr
Löpanalys på löpband inkl. videoanalys och löpskolning	1 250 kr
Träningsprogram 3 månader inkl. genomgång av övningarna	1 250 kr
Instruktör personlig/grupp träning; flowin, sportsbasics, m.m.	725 kr/tim
Instruktör personlig träning/grupp; teknik i styrkeövningar	725 kr/tim

📌 För grupper och lag ges grupprabatt.

Gäller även för Fysprofilen eller delar av Fysprofilen.

### IDROTTSNUTRITION

	Pris
Individuell rådgivning (vid behov ingår mätning av energiförbrukning och kroppssammansättning)	725 kr/tim
Blodprov, järnstatus och vitaminer	Hälsom. center Kulan 400 kr
Mätning av kroppssammansättning	Ring för info
Teori/praktik i "Idrottsköket", 3 x 45 min	Råvaror ingår ej 6 500 kr

📌 För grupper och lag ges grupprabatt. Gäller ej Idrottsköket.

### IDROTTSPSYKOLOGI

	Pris
Individuell rådgivning, idrottspsykologisk profilering	725 kr/tim

### KARRIÄRVÄGLEDNING

	Pris
Individuell rådgivning, profilering	725 kr/tim

### STYRKELOKALEN

	Pris
Årskort individuellt, senior	Klubbavtal krävs 2 000 kr
Årskort individuellt, junior	Klubbavtal krävs 1 500 kr
Årskort lag, senior, bokad tid m. tränare	Per person 1 200 kr
Årskort lag, junior, bokad tid m. tränare	Per person 1 000 kr
Hyra, heldag	4 000 kr
Hyra, halvdag	2 000 kr
Hyra, timme	800 kr

📌 Gäller del av gym, ej ensamått.