

NILS-PAUL SKÅRA

performance coach level 2



"Vi hvordan og hvorfor du trener som du trener"

UTDANNELSE

- The College of William and Mary - Kinesiology / Movement Science
- Atlantis Medisinske Høgskole - BS Ernæring
- EXOS (Athletes Performance) - Performance Specialist Certification Phase-1
- EXOS (Athletes Performance) - Performance Specialist Certification Phase-2
- International Sports Sciences Association - Personal Trainer Certification
- International Sports Sciences Association - Sports Nutrition Certification

ERFARING

- 6 år erfaring som personlig trener
- Foreleser og foredragsholder innen kosthold, trening og kontinuerlig prosessforbedring og kapasitetsanalyse på sykkel, løping og romaskin)
- Fysisk trener med grupper på NTG
- Fysisk trener for ulike basketballag
- Tidligere hovedtrener for ulike yngre basketballag
- Bakgrunn som toppidrettsutøver:
 - Gikk på Norges Toppidrettsgymnas (NTG)
 - NM-tittel i basketball, 2 Jr.NM titler
 - Landslagsspiller i basketball
 - NCAA Division-I College basketball i USA
 - Erfaring innen friidrett (sprint og hopp-øvelser, medalje i innendørs-NM)
- Grunder og partner i Process Orient AS (Software-utvikling for helsetjenester og prosjektstyring)

PERSONEN

Tilpasser alltid sitt arbeid etter kunden sine spesifikke mål og behov. Er lidenskapelig opptatt av å bruke treningsmetoder og kostholds-protokoller som øker prestasjon både innenfor treningen, samt andre mål og ambisjoner i livet.

Spesialfelt:

- Idrettsspesifikktraining
- Eksplosiv trening
- Vektnedgang
- Kroppsendring
- Kostholdsveiledning

Nilspaul.skara@magnatcenter.no / (+47) 928 40 658