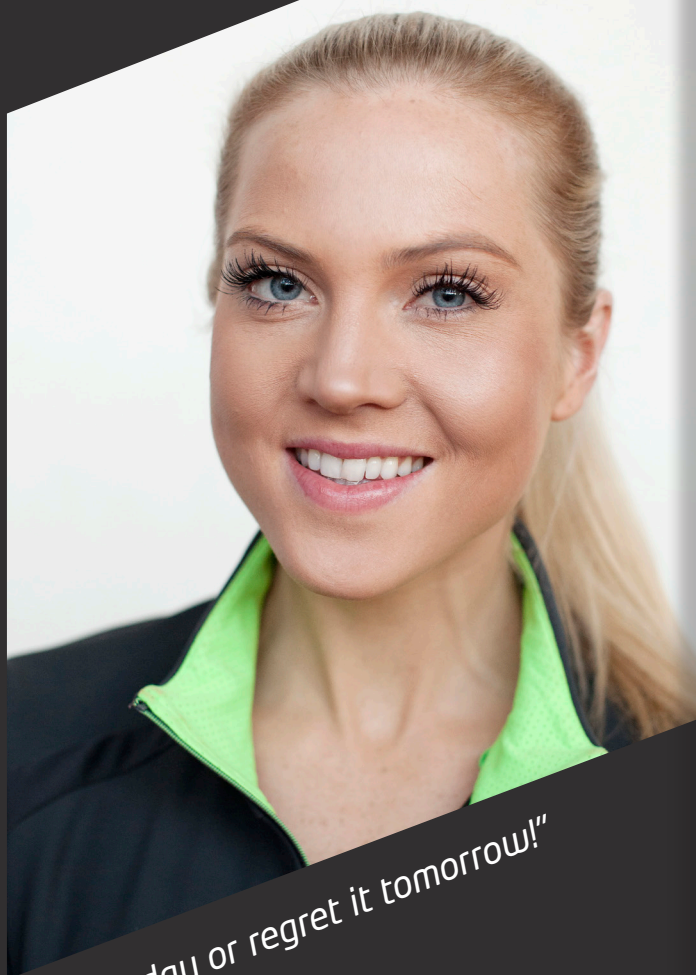


KRISTINE EIKREM ENGESET

performance coach level 1



"Do it today or regret it tomorrow!"

UTDANNELSE

- Idrettsfag ved Tingvoll videregående skole
- Bachelorgrad i Sports Management og Applied Physiology ved Southern Methodist University, Dallas, TX
- Sertifisert personlig trener og kostholdsrådgiver, DS Trademarks

ERFARING

- Personal Training Education – The Copper Institute – Dallas TX
- Løpsteknikktrening med næringslivsbedrifter

PERSONEN

Jeg er positiv og flink til å spre treningsglede og motivasjon til de rundt meg. Jeg er resultatorientert og opptatt av kontinuerlig fremgang. Jeg har et bredt fokus på styrke, utholdenhet, kjernemuskulatur og koordinasjon. Med meg som Performance Coach vil du som klient få tildelt en spesialtilpasset, personlig, inspirerende og variert treningsform. Jeg brenner for fysisk aktivitet og ønsker å hjelpe andre med å nå sine treningsmål. Som toppidrettsutøver har jeg representert Norge i både junior-EM, junior-VM og senior-VM, hvor jeg har en sølvmedalje fra 3000 meter hinder i junior-EM, samt flere norgesmestertitler. Med erfaring fra dette vet jeg hva som kreves for å oppnå de gode resultatene.

Mine spesialfelt er:

- Funksjonell trening
- Løpsspesifikk styrketrening
- Formtopping
- Biomekanikk
- Treningsfysiologi