

GARD HØIVANG

performance coach level 1



"Decide - Commit - Succeed!"

UTDANNELSE

- Personlig Trener, Norges Idrettshøgskole (2009)
- Corrective Exercise Specialist
- FMS

ERFARING

- Jobbet som Personlig Trener siden 2010
- Norgesmester i amerikansk fotball, 1.div

PERSONEN

Jeg startet fulltid som personlig trener i 2010 og har gjennom flere tusen gjennomførte PT-timer hjulpet folk med å oppnå sine mål. Det som er viktig for meg er å finne treningsformen som passer deg best, enten ditt mål er styrkeøkning, konkrete prestasjonsmål, eller generelt bedre helse og livskvalitet. Jeg har drevet med idrett og trening hele livet og har de siste årene spilt amerikansk fotball i 1.div. Mye egenerfaring kombinert med en stor interesse for det faglige gjør meg godt rustet til å levere utfordrende og meningsfulle timer med fokus på rask progresjon og måloppnåelse. Jeg syns trening skal være gøy og mener at veien til målet burde være minst like givende som målstreken.

Mine spesialfelt er styrketrening, eksplosivitet og bevegelse.