

MARCEL DA CRUZ

fagansvarlig/performance coach level 3



UTDANNELSE

- California University of PA - MSc Exercise Science
- California University of PA - BS Sports Management
- Norges Idrettshøyskole - Mellomfag Idrett
- Springfield College - Movement Science
- NTNU - Idrett grunnfag

Kurs:

- Master Coach (NLP)
- National Association of Speed and Explosion (NASE)
- NASM - Performance Enhancement Specialist
- NASM - Corrective Exercise Specialist
- NASM - Certified Personal Trainer
- ACE - Certified Personal Trainer
- Eleiko - Lic. Strength Coach
- CHEK Institute - Chek Exercise Coach
- Massasjeterapeut
- CHEK Institute - Chek Exercise Coach
- FMS
- Movement Dynamics Screening
- Athletes Performance Mentorship
- Poliquin Certification
- Twist Conditioning

PERSONEN

Jobber til vanlig som fagansvarlig på Magnat Center. Har over 15 års erfaring med trening og undervisning innen helse og idrett, og har jobbet og har jobbet med landslagsutøvere i fotball, friidrett; sprint, lang-distanse, lengde, tikamp, håndball, tennis, skøyter, Ishockey, snowboard; slope style, half pipe & boarder cross, basket. Jobbet internasjonalt med utøvere i ATP, LPGA, NBA.

Skrevet om styrketrening og skadeforebygging for løping i artikler for Runner's World og i boken til Jack Waitz.

Har selv vært aktiv utøver innen basket (Norge, Belgia og USA), bobsleigh (WC/VM), fotball (2div), håndball (2div), lengde, tresteg, sprint, krav maga og boksing.

Spesialfelt:

- Eksplosiv styrke og spenst
- Treningsbelastning: Feiltrening/Overtrening
- Hurtighet og agility
- Løp og bevegelsesanalyse
- Biomekanisk screening