

## Malmö idrottsakademi

	Registrerade föreningar och organisationer Pris/person	Övriga Pris/person
<b>Uthållighetstester - laktattester</b>		
Maximal syreupptagningsförmåga – genomförs på SUS	1610 kr*	1930 kr*
Maximal syreupptagningsförmåga + mjölksytröskeltest – genomförs på SUS	2410 kr*	2890 kr*
Mjölksytröskeltest	1610 kr*	1930 kr*
Blodlaktattest fälttest	540 kr*	640 kr*
Windgate test	800 kr*	960 kr*
Cooper test, Beep test, YoYo test	320 kr*	390 kr*

*För grupper och lag ges grupprabatt*

<b>Rehabträning med avlastad löpning, alter G</b>		
Introduktion, genomgång 1 timme	780 kr*	930 kr*
Löpträning 30 min	130 kr*	160 kr*

<b>Styrka/power, snabbhet, spänst, rehab m.m.</b>		
Musclelab powertest, ett baspaket inkluderar test och analys	1340 kr*	1610 kr*
Musclelab, tilläggstest t.ex. bänkpress	320 kr*	390 kr*
Musclelab, rehabtest	400 kr*	480 kr*
Hopptester: SJ, CMJ, CMJAS	320 kr*	390 kr*
Sprint, T test, Harres test m.fl. tester	320 kr*	390 kr*
Screening av rörlighet	540 kr*	640 kr*
Löpanalys på löpband inkl. videoanalys och löpskolning	1340 kr*	1610 kr*
Träningsprogram 3 månader inkl. genomgång av övningarna	1340 kr*	1610 kr*
Instruktör personlig/grupp träning, flowin, sportsbasics, m.m.	780 kr/tim*	930 kr/tim*
Instruktör personlig/grupp teknikträning med skivstångsövningar m.m.	780 kr/tim*	930 kr/tim*

*För grupper och lag ges grupprabatt.*

*Fysprofilen eller delar av fysprofilen kan genomföras. Begär prisuppgift.*

<b>Idrottsnutrition</b>		
Individuell rådgivning (vid behov ingår mätning av energiförbrukning och kroppssammansättning)	780 kr/tim*	930 kr/tim*
Blodprov, järnstatus och vitaminer	430 kr*	510 kr*
Teori/praktik i "Idrottsköket", 3x45 minuter, råvaror ingår ej	6960 kr/grupp*	8350 kr/grupp*

*För grupper och lag ges grupprabatt*

<b>Idrottspsykologi</b>		
Individuell rådgivning, idrottspsykologisk profilering	780 kr*	930 kr*
<b>Studie- och karriärvägledning</b>		
Individuell rådgivning, profilering	780 kr*	930 kr*

<b>Styrkelokalen</b>		
Årskort individuellt, senior (klubbavtal krävs)	2140 kr*	2570 kr*
Årskort individuellt, junior (klubbavtal krävs)	1610 kr*	1930 kr*
Årskort lag, senior, bokad tid med tränare, per person	1280 kr*	1540 kr*
Årskort lag, junior, bokad tid med tränare, per person	1070 kr*	1280 kr*
Hyra heldag	4280 kr*	5140 kr*
Hyra halvdag	2140 kr*	2570 kr*
Hyra/timme	860 kr*	1030 kr*
<b>Föreläsningar, idrottspsykologi, kost, träningslära m.m.</b>		
2 x 45 min	5350 kr/grupp*	6420 kr/grupp*
3 x 45 min	6960 kr/grupp*	8350 kr/grupp*
Halv dag	9100 kr*	10 910 kr/grupp*

\* Moms ingår