

Malmö idrottsakademi

	Registrerade föreningar och organisationer Pris/person	Övriga Pris/person
Uthållighetstester - laktattester		
Maximal syreupptagningsförmåga – genomförs på SUS	1610 1720 kr*	1930 2070 kr*
Maximal syreupptagningsförmåga + mjölksytröskeltest – genomförs på SUS	2410 2580 kr*	2890 3090 kr*
Mjölksytröskeltest	1610 1720 kr*	1930 2070 kr*
Blodlaktattest fälttest	540 580 kr*	640 690 kr*
Windgate test	800 860 kr*	960 1030 kr*
Cooper test, Beep test, YoYo test	320 340 kr*	390 420 kr*

För grupper och lag ges grupprabatt

Rehabträning med avlastad löpning, alter G		
Introduktion, genomgång 1 timme	780 840 kr*	930 1000 kr*
Löpträning 30 min	130 140 kr*	160 170 kr*

Styrka/power, snabbhet, spänst, rehab m.m.		
Musclelab powertest, ett baspaket inkluderar test och analys	1340 1430 kr*	1610 1720 kr*
Musclelab, tilläggstest t.ex. bänkpress	320 340 kr*	390 420 kr*
Musclelab, rehabtest	400 430 kr*	480 510 kr*
Hopptester: SJ, CMJ, CMJAS	320 340 kr*	390 420 kr*
Sprint, T test, Harres test m.fl. tester	320 340 kr*	390 420 kr*
Screening av rörlighet	540 580 kr*	640 690 kr*
Löpanalys på löpband inkl. videoanalys och löpskolning	1340 1430 kr*	1610 1720 kr*
Träningsprogram 3 månader inkl. genomgång av övningarna	1340 1430 kr*	1610 1720 kr*
Instruktör personlig/grupp träning, flowin, sportsbasics, m.m.	780 840 kr/tim*	930 1000 kr/tim*
Instruktör personlig/grupp teknikträning med skivstångsövningar m.m.	780 840 kr/tim*	930 1000 kr/tim*

För grupper och lag ges grupprabatt.

Fysprofilen eller delar av fysprofilen kan genomföras. Begär prisuppgift.

Idrottsnutrition		
Individuell rådgivning (vid behov ingår mätning av energiförbrukning och kroppssammansättning)	780 840 kr/tim*	930 1000 kr/tim*
Blodprov, järnstatus och vitaminer	430 460 kr*	510 550 kr*
Teori/praktik i "Idrottsköket", 3x45 minuter, råvaror ingår ej	6960 7450 kr/grupp*	8350 8940 kr/grupp*

För grupper och lag ges grupprabatt

Idrottspsykologi		
Individuell rådgivning, idrottspsykologisk profilering	780 840 kr*	930 1000 kr*
Studie- och karriärvägledning		
Individuell rådgivning, profilering	780 840 kr*	930 1000 kr*

Styrkelokalen		
Årskort individuellt, senior (klubbavtal krävs)	2140 2290 kr*	2570 2750 kr*
Årskort individuellt, junior (klubbavtal krävs)	1610 1720 kr*	1930 2070 kr*
Årskort lag, senior, bokad tid med tränare, per person	1280 1370 kr*	1540 1650 kr*
Årskort lag, junior, bokad tid med tränare, per person	1070 1150 kr*	1280 1370 kr*
Hyra heldag	4280 4580 kr*	5140 5500 kr*
Hyra halvdag	2140 2290 kr*	2570 2750 kr*
Hyra/timme	860 920 kr*	1030 1100 kr*
Föreläsningar, idrottspsykologi, kost, träningslära m.m.		
2 x 45 min	5350 5730 kr/grupp*	6420 6870 kr/grupp*
3 x 45 min	6960 7450 kr/grupp*	8350 8940 kr/grupp*
Halv dag	9100 9740 kr*	10910 11 670 kr/grupp*

* Moms ingår