

## Malmö idrottsakademi

	Registrerade föreningar och organisationer Pris/person	Övriga Pris/person
<b>Uthållighetstester - laktattester</b>		
Maximal syreupptagningsförmåga – genomförs på SUS	1720 kr*	2070 kr*
Maximal syreupptagningsförmåga + mjölksytröskeltest – genomförs på SUS	2580 kr*	3090 kr*
Mjölksytröskeltest	1720 kr*	2070kr*
Blodlaktattest fälttest	580 kr*	690 kr*
Windgate test	860kr*	1030 kr*
Cooper test, Beep test, YoYo test	340 kr*	420 kr*

För grupper och lag ges grupprabatt

<b>Rehabträning med avlastad löpning, alter G</b>		
Introduktion, genomgång 1 timme	840 kr*	1000 kr*
Löpträning 30 min	140 kr*	170 kr*

<b>Styrka/power, snabbhet, spänst, rehab m.m.</b>		
Musclelab powertest, ett baspaket inkluderar test och analys	1430 kr*	1710 kr*
Musclelab, tilläggstest t.ex. bänkpress	340 kr*	420 kr*
Musclelab, rehabtest	430 kr*	510 kr*
Hopptester: SJ, CMJ, CMJAS	340 kr*	420 kr*
Sprint, T test, Harres test m.fl. tester	340 kr*	420 kr*
Screening av rörlighet	580 kr*	690 kr*
Löpanalys på löpband inkl. videoanalys och löpskolning	1430 kr*	1720 kr*
Träningsprogram 3 månader inkl. genomgång av övningarna	1430 kr*	1720 kr*
Instruktör personlig/grupp träning, flowin, sportsbasics, m.m.	840 kr/tim*	1000 kr/tim*
Instruktör personlig/grupp teknikträning med skivstångsövningar m.m.	840 kr/tim*	1000 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)	840 kr/tim*	1000 kr/tim*
Blodprov, järnstatus och vitaminer	460 kr*	550 kr*
Teori/praktik i "Idrottsköket", 3x45 minuter, råvaror ingår ej	7450 kr/grupp*	8940 kr/grupp*

För grupper och lag ges grupprabatt

<b>Idrottspsykologi</b>		
Individuell rådgivning, idrottspsykologisk profilering	840 kr*	1000 kr*
<b>Studie- och karriärvägledning</b>		
Individuell rådgivning, profilering	840 kr*	1000 kr*

<b>Styrkelokalen</b>		
Årskort individuellt, senior (klubbavtal krävs)	2290 kr*	2750 kr*
Årskort individuellt, junior (klubbavtal krävs)	1720 kr*	2070 kr*
Årskort lag, senior, bokad tid med tränare, per person	1370 kr*	1650 kr*
Årskort lag, junior, bokad tid med tränare, per person	1150 kr*	1370 kr*
Hyra heldag	4580 kr*	5500 kr*
Hyra halvdag	2290 kr*	2750 kr*
Hyra/timme	920 kr*	1100kr*
<b>Föreläsningar, idrottspsykologi, kost, träningslära m.m.</b>		
60 min per grupp (40 pers)	5730 kr/grupp*	6870 kr/grupp*
2 x 45 min per grupp (40 pers)	7450 kr/grupp*	8940 kr/grupp*
Halv dag per grupp (40 pers)	9740 kr*	11 670 kr/grupp*

\* Moms ingår