

### 3. Malmö Idrottsakademi 2025

Malmö idrottsakademi .....	2
Priser för tester och föreläsningar .....	2
Uthållighetstester - laktattester .....	2
Rehabträning med avlastad löpning, alter G .....	2
Styrka/power, snabbhet, spänst, rehab m.m. ....	2
Idrottsnutrition .....	3
Idrottspsykologi .....	3
Föreläsningar, idrottspsykologi, kost, träningslära m.m. ....	3

## Malmö idrottsakademi

Malmö idrottsakademi är ett kompetenscenter för hållbar elitidrott där idrottare, tränare, föreningar och förbund kan utvecklas för att nå internationella toppresultat. Malmö idrottsakademi erbjuder träning, tester, rådgivning och utbildning till idrottsföreningar, specialdistriktsförbund och specialförbund.

### Prisgrupper

För grupper och lag ges grupprabatt. För offert kontakta Malmö Idrottsakademi.

Samtliga priser är inklusive moms.

Priser är per person om inget annat anges.

Prisgrupp 1 gäller föreningar och organisationer, med säte i Malmö, som är registrerade hos Malmö Stads fritidsförvaltning.

Prisgrupp 2 gäller övriga föreningar och organisationer.

### Priser för tester och föreläsningar

<b>Uthållighetstester - laktattester</b>	<b>Prisgrupp 1</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
Maximal syreupptagningsförmåga – genomförs på SUS	1700 kr	2120 kr
Maximal syreupptagningsförmåga + mjölksyratröskeltest – genomförs på SUS	2540 kr	3170 kr
Mjölksyratröskeltest	1700 kr	2120 kr
Blodlaktattest fälttest	570 kr	710 kr
Windgate test	850 kr	1060 kr
Cooper test, Beep test, YoYo test	350 kr	430 kr

<b>Rehabträning med avlastad löpning, alter G</b>	<b>Prisgrupp 1</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
Introduktion, genomgång 1 timme	820kr	1030 kr
Löpträning 30 min	140 kr	170 kr

<b>Styrka/power, snabbhet, spänst, rehab m.m.</b>	<b>Prisgrupp 1</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
Musclelab powertest, ett baspaket inkluderar test och analys	1400kr	1750 kr
Musclelab, tilläggstest t.ex. bänkpress	350 kr	430 kr
Musclelab, rehavtest	420 kr	520 kr
Hopptester: SJ, CMJ, CMJAS	350 kr	430 kr
Sprint, T test, Harres test m.fl. tester	350 kr	430 kr
Screening av rörlighet	570 kr	710 kr
Löpanalys på löpband inkl. videoanalys och löpskolning	1410 kr	1770 kr
Träningsprogram 3 månader inkl. genomgång av övningarna	1410 kr	1770 kr
Instruktör personlig/grupp träning, flowin, sportsbasics, m.m.	820kr	1030 kr
Instruktör personlig/grupp teknikträning med skivstångsövningar m.m.	820kr	1030 kr

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

<b>Idrottsnutrition</b>	<b>Prisgrupp 1</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
Individuell rådgivning (vid behov ingår mätning av kroppssammansättning)	820kr	1030 kr
Mätning av kroppssammansättning	380 kr	480 kr

<b>Idrottspsykologi</b>	<b>Prisgrupp 1</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
Individuell rådgivning, idrottspsykologisk profilering	820kr	1030 kr

<b>Studie- och karriärvägledning</b>	<b>Prisgrupp 1</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
Individuell rådgivning, profilering	820kr	1030 kr

<b>Styrkelokal</b>	<b>Prisgrupp 1</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
Årskort individuellt, senior (klubbavtal krävs)	2260 kr	2820 kr
Årskort individuellt, junior (klubbavtal krävs)	1700 kr	2120 kr
Årskort lag, senior, bokad tid med tränare, per person	1350 kr	1690 kr
Årskort lag, junior, bokad tid med tränare, per person	1120 kr	1410 kr

<b>Styrkelokal pris/grupp</b>	<b>Prisgrupp 1 Pris/grupp</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
Hyra heldag	4510 kr	5640 kr
Hyra halvdag	2260 kr	2820 kr
Hyra/timme	900 kr	1130 kr

<b>Föreläsningar, idrottspsykologi, kost, träningslära m.m.</b>	<b>Prisgrupp 1</b>	<b>Prisgrupp 2</b>
60 min per grupp (40 pers)	5640 kr	7050 kr
2 x 45 min per grupp (40 pers)	7340 kr	9070 kr
Halv dag per grupp (40 pers)	9580 kr	11 970 kr