

Välkomna till vårt första Performance Center i Sollentuna. Ett Performance Center lägger atletisk grund för amatörer och proffs i alla sporter oavsett ålder och nivå.



En hel del föreningar har redan hunnit besöka vårt center som ligger ett stenkast från Sollentuna pendelstation och Sollentuna Centrum. Idrottskillar och tjejer från idrotter som hockey, fotboll, handboll, innebandy, konståkning, slalom och basket har tagit del av tester, träning och föreläsningar som berör talang och elitutveckling men framför allt inriktar sig på hur unga idrottare med eller utan talang kan förbereda sig fysiskt för att kunna bli starka, snabba och hålla sig skadefria när belastningen i framtiden ökar med ökad träningsdos och tuffare tag efter puberteten.



BP F97 -1



Fotbolls- och hockeyspelare Elit



SK Iron Hockey -99

Flera individuella idrottare från kampsport, tennis och golf har testat sig i rörlighet som går som den röda tråden i träningsupplägget hos Ultimate Performance. Alla som vill träna med Ultimate Performance börjar alltid med att testa sin rörlighet. Det lägger grund för formen av träning. Med fullgod rörlighet är det sedan lättare att utveckla både styrka och kraft specifikt för sin idrott. På ett Performance Center blandas idrottsmedicin och rehab med prestation.



Joe Costa utbildar i M2M träning



UP's instruktör Victor utbildar i POWER

På vårt träningscenter jobbar personalen med inriktning på förebyggande insatser och rehabilitering av idrottsskador i alla faser av tillfrisknandet tillsammans med tränare och duktiga atleter med specialinriktning på idrotter där styrka, snabbhet och spänst inverkar på resultatet.



Victor visar POWER



Träningsredskap från Eleiko

Träningen kan bedrivas ensam med en personlig tränare, tillsammans i mindre grupper, som lag eller hel förening där vi, Ultimate Performance, sätter den röda föreningstråden när det gäller fysisk träning och motorisk utveckling från barn och ungdom till elit.



Karlbergs P98



Träningsredskap från Reebok

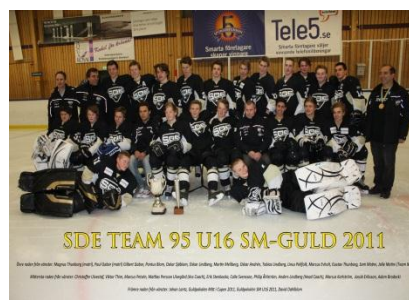


BPF97-1



BPF97-1

På vårt Performance Center lägger vi atletisk grund för amatörer och proffs i alla sporter oavsett ålder och nivå. Målet med all träning hos oss på Ultimate Performance är att göra våra medlemmar starka, snabba och skadefria.



Stort Grattis säger vi till dessa två duktiga lag! BP F97-1 vinnare av Sanktan 2011 och SDE-95, Svenska Mästare 2011!

Självklart har de tränat med oss på Ultimate Performance!

Nyfiken? Vill du veta mer? Kontakta oss på telefon: 08-732 68 90 eller maila till info@ultimateperformance.se

Varmt välkomna!

ULTIMATE PERFORMANCE 