

K3H / Rehperform / Ironcoach

\*\*\*\*\*

# Utvecklingsprogram Ironman

Tester, screening, coaching och teamträffar. Start 17 januari 2026 (programmet löper under sju månader). För dig som är anmäld till Ironman Kalmar eller Ironman Köpenhamn. Antal platser är begränsat till 12 st för bästa möjliga stöd.



## Varför?

Utvecklingsprogrammet är för dig som vill ha de bästa förutsättningarna att genomföra och prestera på topp under Ironman i augusti 2026 (Kalmar eller Köpenhamn). Programmet innehåller allt från labbtester till screening, teamträffar, rådgivning och möjlighet till coaching. Allt för att du ska ha optimala förutsättningar att nå så långt som möjligt under våra sju månader tillsammans. Förutom att du kommer stå på startlinjen med en grym uppladdning i bagaget, kommer du antagligen ha hittat nya vänner och fått ökad kunskap och insikter för eventuella framtida tävlingar!

Ironman är en komplex sport både att träna för och genomföra och vår ambition är bidra till bättre optimering av de timmar du lägger ner längs vägen. Men också att ge våra bästa råd för att du ska få ut din fulla potential på tävlingsdagen. Utöver själva träningen du genomför är ambitionen att du ska kunna dela resan med ett gäng likasinnade triathleter genom en kombination av fysiska och digitala träffar.

## Vem är du?

Du är anmäld till antingen Ironman Kalmar eller Ironman Köpenhamn i augusti 2026 vilket ger oss sju månader tillsammans. Det kan vara din första eller tionde Ironmantävling (vi eftersträvar mångfald i gruppen, både vad gäller erfarenhet, kön och ålder). Det viktiga är att du är nyfiken på din fulla potential och villig att göra jobbet för att utforska den!

## Hur funkar det?

Programmet startar med en kick-off-dag på Rosenholm, Karlskrona lördagen den 17 januari 2026. Under januari eller februari bokar du också in dina första tröskeltester (cykel och löpning) samt screening (rörlighet och styrka) på testlabbet K3H vilket ger dig underlag för att kunna optimera din träning. Tillsammans med Andreas, Amanda och Christian får du hjälp att tolka dina testresultat och omsätta dem till den optimala träningen för just dig.

Under programmet kommer vi bjuda in till ytterligare två fysiska träffar (april och juli) i Karlskrona samt månatliga digitala lunchmöten (de månader vi inte ses) med fokus på olika teman.

*Skulle något hända som gör att du behöver avbryta din satsning är uppsägningstiden en månad.*

## Vad ingår?

- Totalt fyra tröskeltester (två på cykel och två på löpband). De första testerna görs under januari/februari och uppföljningstesterna görs under maj/juni.
- Screening av rörlighet och styrka (vid två tillfällen) för att identifiera vad du behöver fokusera på för att hålla dig skadefri och utveckla den styrka som krävs för optimal prestation. Den första screeningen görs under januari/februari och ny screening görs under maj/juni för att du ska kunna se din utveckling.
- Periodisering och hjälp med planering på makronivå under de olika faserna. Det innebär att du själv detaljplanerar din träning, med hjälp av input från coacherna under våra gemensamma träffar och digitala möten.
- Strategi för formtoppning, tapering och såklart för själva tävlingen för att få ut din fulla potential när du väl står på startlinjen.
- Tre fysiska träffar med en mix av gemensamma träningspass och föreläsningar/workshops med coacherna.

*Som en option för dig som vill ha ännu mer personlig coachning och hjälp med detaljplanering och uppföljning av din träning finns möjlighet att till ett rabatterat pris anlita*

Amanda Nilsson som coach under programperioden. Detta tillägg är möjligt till en extra kostnad av 1295 kr/månad inkl moms.

## Din investering?

Utöver den ekonomiska investeringen i din egen utveckling förväntar vi oss följande av dig under våra sju månader tillsammans.

- Deltagande på de fysiska träffarna som erbjuds i januari, april och juli. Datumen för träffarna i april och juli är ännu inte satta. Datumet för januari är 17e.
- Deltagande på digitala månadsmöten i februari, mars, maj, juni och augusti.
- Feedback under och efter programmet för att vi ska kunna förbättra vårt stöd både längs vägen och inför eventuella framtida versioner.

Kostnad: 1700 kr (inkl moms) per månad i sju månader. Friskvårdsbidrag kan nyttjas. Du betalar antingen som en klumpsumma vid start eller månadsvis.

Minsta antal deltagare för att programmet ska starta är 9 st!

## Din ansökan?

Eftersom vi enbart erbjuder 12 platser vill vi att du ansöker om att bli antagen till programmet. Vi vill ha din ansökan senast 23 december 2025. Antagning till programmet meddelas innan årskiftet! Redan i samband med ansökan bör du boka in den första träffen i din kalender för att vara säker på att kunna vara med om du blir antagen!

För eventuella frågor, kontakta Andreas på [andreas@k3h.se](mailto:andreas@k3h.se).

Ansökan bör innehålla bakgrund om vem du är, varför du anmält dig till Ironman, förväntningar på programmet och ambitioner med din satsning under 2026. Ansökan skickas (max en A4-sida) till [andreas@k3h.se](mailto:andreas@k3h.se).



Utvecklingsprogrammet baseras på ett unikt samarbete mellan [K3H](#) (Andreas Mattsson), [Rehperform](#) (Amanda Nilsson) och [Ironcoach](#) (Christian Malmström)!