



# Mgl.

EVOLUTION



*i samarbete med*



*Jimmy Lidberg*

# Jimmy Lidberg



Ända fram till att jag var 17 år så spelade jag fotboll på elitnivå parallellt med min satsning på brottningen. Jag hann vinna pojkallsvenskan med BP och spela stadslagsfotboll innan jag valde att satsa helhjärtat på brottningen.

Som brottare blev jag bäst i världen! 2009 och 2011 toppade jag världsrankingen och jag kan summera en brottningskarriär med 10st SM-guld, medaljer från både EM och VM och 2012 krönte jag karriären med att vinna OS-brons i London.

Redan under mina sista år på brottarmattan påbörjade jag studier för att bli tränare. Jag studerade ett år vid Bosöns folkhögskola samt gick RF-fystränarutbildning. Jag var med och utvecklade ett helt eget koncept "brottarfys" som riktar sig till elitsatsande ungdomar i ålder 8-18 år. Många är de duktiga hockeyspelare som passerat mig och mina träningar upp till den absoluta toppen som SHL och NHL. 2013 blev jag förbundskapten för norska brottningslandslaget och jag är en av få personer i Sverige som har VM och OS-medalj både som aktiv och som tränare.

Efter nästa 3,5 år i Norge och med OS-medalj i Rio 2016 avslutade jag mitt uppdrag där och inte långt efter tillträde jag som ny fystränare för Hammarbys AS-lag i fotboll. Mitt fokus där låg på både de yngre spelarnas utveckling såväl som att förbereda truppen på bästa möjliga sätt. Det var några otroligt roliga år i Hammarby och framförallt är jag stolt över alla unga spelare jag var med och utvecklade som sedan såldes vidare till stora lag ute i Europa.

Mitt unika koncept med brottarfys eller atletisk träning som jag på senare år mer har kallat det går att boka både för grupp eller individ. Jag kan också hjälpa till att strukturera upp rätt styrketräning och rätt typ av konditionsträning utifrån ålder, nivå och målsättning. Jag ger också alltid mina adepter mentala nycklar. Jag vet vad som krävs för att bli bäst i världen!

Min spetskompetens är att utveckla yngre individer 8-18 år till en grenspecifik fysik av absoluta toppklass! Givetvis måste man vara beredd att investera tid. Att träna med mig något enstaka pass per år kommer inte göra skillnaden, jag är ingen trollkarl.

Men för dig som är beredd att investera lite mer kontinuerligt och långsiktigt så är jag övertygad om att min träning kan vara en viktig nyckel på vägen upp mot de höga nivåerna.