

FÖRBEREDELSE INFÖR TRÄNING OCH MATCH

- Sova
- Äta frukost, lunch, mellanmål, kvällsmat (dricka vatten under dagen)
- Ät bra mat (ex pasta) ca. 3 tim innan match
- Ät mat så fort du kan efter träning/match då kroppen tar upp mest energi.
- Kom i tid till träning/match så du slipper stressa ut och skapa oro för dig
- Lär känna din kropp, om du behöver längre tid för att komma igång kanske du behöver värma upp lite extra innan träning
- Jogga ner och strecha ut efter träning, det har du nytta av (dina muskler återhämta sig snabbare)
- Ha skor och benskydd som du trivs i och känner dig säker i