

Ät för att orka prestera

2 december klockan 18.30 Korpstugan i Timrå

Sandra Persson, dietist med vidareutbildning i idrottsnutrition föreläser



Äta.Orka.Träna

För att utvecklas i idrott krävs hårt arbete med både fysisk aktivitet och återhämtning. Kosten är avgörande för hur hårt, hur länge och hur ofta du kan träna. Med rätt näringsintag sker återhämtningen effektivt och träningen blir på så sätt positiv och utvecklande för kroppen.

Föreläsare: Sandra Persson är legitimerad dietist med vidareutbildning inom idrottsnutrition. Hon har erfarenhet från Mittuniversitetet, Vintersportcentrum och Svenska Skidförbundet med såväl utbildning av ledare som arbete med enskilda idrottsutövare.

Klockan 17.45 - 18.30

Ledarträff. Uppföljning från senaste träffen utifrån handlingsplanen samt inlämning av lärgruppslistor.

Klockan 18.30 -19.30.

Kostföreläsning för föräldrar, ledare och äldre spelare.

Klockan 19.30- 20.00

Frågestund för F 01/02 och damlaget.

Lagledarna i respektive lag ansvar för att sprida informationen om föreläsningen och senast den 27 november meddela Ingela hur många som kommer från respektive lag.

Frågor

Kontakta Ingela Asplund, e-post ingela.asplund@vnidrott.rf.se, telefon: 070-109 03 36.

Föreningen bjuder på kaffe, julmust och pepparkaka.



SISU
Idrottsutbildarna