



Mens & träning

Den här föreläsningen lär du dig mer om den kvinnliga idrottarens menscykeln och träning.

Vi tar upp viktiga pusselbitar att ta hänsyn till för den kvinnliga idrottaren. Du får veta mer om menscykeln och hur den kan påverka ditt idrottande. Hur kan kosten påverka dig under din menscykel, hur kan du lägga upp din träning och vad behöver du veta som kan påverka din träningseffekt samt återhämtning.

Innehåll

- Menscykeln och dess faser
- Bryta tabun och få flera att prata om mens.
- Det ska vara naturligt att prata med tränare och lagkamrater om mens
- Vad förbättrar din prestation både på planen och utanför
- Ökad kunskap om kost kopplat till menscykeln
- Matens betydelse för optimal återhämtning

**Onsdagen den 8/11 2023,
kl 18-20.00**

**Idrottens Hus,
Klockaretorpets Centrum**

Utbildare: Madde Casta

Anmälan: [Klicka här!](#)

Kostnadsfritt!

► Anmäl dig senast 2/11-2023

Kontaktperson

Ebba Rolling, 010-4765022



Östergötland