



Fysträning, kost och återhämtning

Varför når jag inte min fulla potential trots att jag tränar rätt? Vilka tillvägagångssätt finns för att bryta en spiral med negativa tankar.

Föreläsningen fokuserar på att ge ökad kunskap inom fysträning, kost och återhämtning för idrottare. Mattias föreläsning bygger på evidens så att du som åhörare ska få ta del av de senaste rönen inom fysträning, kosthållning och rekreation för idrottare.

Under denna föreläsning får du ökad kunskap inom fysträning, kost och återhämtning för att kunna prestera bättre över tid. Målet är även att hålla dig som idrottare skadefri.

Vid speciella önskemål kan Mattias skraddarsy vissa delar av föreläsningen. 60 minuter praktisk genomgång går att köpa till.

Kostnad, tid och max antal

2500 kr, ca 60 minuter och antal beror på lokal

Målgrupp är aktiva från 13 år och uppåt samt ledare och tränare.
Föreläsningen är användbar för både bredd- och elitverksamhet.

Om föreläsaren

MATTIAS SJÖBERG driver företaget *Styrka och kontext* som erbjuder personlig träning, kostrådgivning och gruppträning. Inom sitt företag erbjuder Mattias även föreläsningar inom träning och hälsa.

För närvarande är Mattias fystränare i Karlslunds IF FKs herrlag samt i föreningens ungdomsverksamhet.



► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län