

Vikten av att äta "direkt" efter träning

- En praktisk föreläsning

Fylla på efter träning

Denna praktiska föreläsning sker med fördel i samband med ett avslutat träningspass och har stort fokus på "återhämningsmål". Ni får exempel på olika sorters återhämningsmål och får prova direkt på plats med information om näringsinnehåll/tillredning etc.

Vilka återhämningsmål är bättre än andra och vilka var bäst respektive sämst av de olika sorters återhämningsmål som ni provade i början av föreläsningen?

Därefter går vi in på rekommendationer för en god kosthållning samt hur man ska tänka innan och under träning/tävling. Vi kommer att utgå ifrån det sunda förnuftet och att ni ska känna; Att äta rätt är enkelt!

Föreläsningen vänder sig till alla idrotter och främst till ungdomar som har börjat träna mycket och vill slipa till sina kostkunskaper ytterligare för att kunna utvecklas som idrottare.

Så bokar du en föreläsning

Ni tar kontakt direkt med mig och bokar in er föreläsning som pågår i ca 1 timme i era lokaler. När ni ringer och bokar diskuterar vi hur upplägget kommer att se ut kring det praktiska.

Kostnad

Föreläsningen kostar 1000 kr + inköp av livsmedel till de olika återhämningsmålen och kan vid överenskommelse med er förenings utbildningskonsulent bekostas med hjälp av SISU Idrottsutbildarna.

Kontaktuppgifter

Johan Johansson
070 4322832
johanjohansson@hotmail.com



Johan Johansson

Har en kandidatexamen ifrån Tränarprogrammet på Örebro universitet där han även studerat 1 års Träningslära, och har även studerat Idrottsnutrition ifrån Umeå universitet.

Som idrottare tror jag på att vara allsidig och tränar därför både uthållighetsidrotter kombinerat med styrkeidrotter.

Din förenings utbildningskonsulent hittar du på:
www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro