

Att träna rätt är också en talang!

”Vi alla tackar Ola för en bra och intressant föreläsning! särskilt om träning, fokus samt kost.” Tränare innebandyörening, Örebro

Föreläsningen som kan anpassas till ditt intresse. Ola Nordahl föreläser om träningslära, fokusering och kost. Målgruppen är bred (ungdomsidrott, motionsidrott eller elitidrott) och passar både lagidrotter och individuella idrotter. *Kan kombineras

med föreläsaren Marie Hilmersson, landslagstjej i friidrottslandslaget. Föreläsningen kan också innehålla praktiska delar för att ge nya övningar i ex cirkelträningar, crosstraining, boxpass, idrott med funktionshinder, motoriska övningar eller roliga bollspel ex sumoboll (vilket även passar elitidrottare).

Tid

En föreläsning om träningslära, fokusering och kost tar ca 1,5 h.

Kostnad

Föreläsningen kostar 1000 kr men kan vid överenskommelse med er förenings utbildningskonsulent bekostas med hjälp av SISU idrottsutbildarna.

Anmälan och kontakt

SISU Idrottsutbildarna: www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro

Ola Nordahl: info@114sport.se eller www.nordahlola.se

Ola Nordahl

Elitsatsande ultralöpare sedan 1998.

Idrottsbakgrund

Längdskidor, cykel, mtb och landsväg, multisport, orientering, badminton, innebandy, ishockey, mm.

Utbildning

Gymnasielärare idrott/biologi, Tränarutbildning i ishockey och innebandy. Instruktor i HLR och box.



”Vi är där när idrotten lär!”

www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro

SISU
Idrottsutbildarna