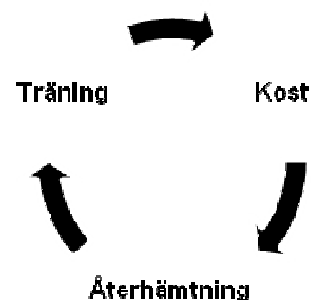


Träningsprocessen

- Alla pusselbitar på plats



Träningsprocessen

Hur ska jag balansera träning, kost och återhämtning? En bra kombination är nödvändig för att uppnå optimal träning, återhämtning, topprestation samt en god hälsa. I detta föreläsningsspaket får ni både enkla verktyg och en bra grundläggande kunskap om träningsprocessen.

Innehåll

1. Träning
2. Kost
3. Återhämtning

Föreläsningsspaketet vänder sig till tonåringar, ledare och föräldrar, oavsett idrott, som vill lära sig mer om träning, kost och återhämtning.

Så bokar du en föreläsning

Ni tar kontakt direkt med mig och bokar in ert föreläsningsspaket som pågår i ca 4 timmar i era lokaler, inklusive bensträckare. När ni ringer och bokar diskuterar vi hur vi kan lägga upp paketet efter era önskemål. Önskas endast en föreläsningssdel finns det möjlighet till detta.

Kostnad

Föreläsningsspaketet kostar 3000 kr 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 Träninglära, 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 utbildnings konsulent hittar du på:
www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro