



Foto: Joel Märklund, Bildbyrån

Träning från tjej till kvinna - del 1

För att kunna prestera hållbart måste kraven som finns på dig möta dina resurser – som fysiska och mentala färdigheter, men för att kunna göra det behövs en förståelse för vilka resurser man faktiskt har.

Då idrotten traditionellt haft mannen som norm, gör detta att kunskapen om idrottande kvinnors resurser är mycket sämre än kunskapen om idrottande mäns resurser, vilket ger tjejer sämre förutsättningar för långa och framgångsrika idrottskarriärer.

Föreläsningen ger en grund för att bättre förstå vilka resurser tjejer har gällande att kunna prestera bättre, idrotta längre och vara friskare under tiden.

Utbildare är Alice Andersson, elitcyklist och idrottsvetare. Väl anlitad utbildare i ämnet i hela landet.

Innehåll

Den kvinnliga fysiologin i relation till träningen...
... genom puberteten
... genom menscykeln
... på P-piller
... under graviditet
... under och efter klimakteriet

Föreläsningen är anpassningsbar, och målgruppen/ beställaren bestämmer vilka delar man vill lägga vikt vid under föreläsningen.

Målgrupp

Föreläsningen är lämplig för idrottare från 12–13 år och uppåt.

Omfattning

1-2 utbildningstimmar

Läs mer om våra utbildningar på rfsisu.se/skane



Skåne