



Foto: Joel Märklund, Bildbyrån

Träning från tjej till kvinna - del 2

En workshop inriktad mot hållbar prestationsoptimering för kvinnliga idrottare. Under workshopen kommer ni tillsammans diskutera fram träningsupplägg i er idrott utifrån puberteten, menscykeln, P-piller, graviditet, samt under och efter klimakteriet

Faktorer som kost och sömn kopplas till träningsplanering, idrottskrav och kvinnliga fysiologiska förutsättningar, och tillsammans reder vi ut hur dessa kan samspela för att kvinnliga idrottare ska må och prestera som bäst.

Workshopen är anpassningsbar och målgruppen/ beställaren bestämmer vilka delar vi lägger vikt vid.

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

Målgrupp

Då workshopen har stort prestationsfokus och kräver relativt stor idrottslig erfarenhet och kunskap av deltagarna bör man vara minst 15 år för att delta.

Omfattning

2 utbildningstimmar

Max antal deltagare är 30 st för denna workshop.

Läs mer om våra utbildningar på rfsisu.se/skane



Skåne