

Mat för unga idrottare!

Välkommen till en föreläsning med målet att förstå kopplingen mellan mat, vätska och prestation och att kunna föra detta budskap vidare till dina spelare. Föreläsningen ingår i Handbollsförbundets utbildningsstege för tränare.



Föreläsare

Erik Hellmén, idrottsfysiolog och humanbiolog med inriktning nutrition och arbetar på folkhälsoenheten på Örebro Läns Idrottsförbund. Erik är en flitigt anlita föreläsare.

Datum och tid och plats

2 april kl. 18.00-20.30. ABB Arena Nord, Rocklunda i Västerås.

Innehåll:

Näringslära

Matplanering och timing

Vätska och case

Anmälan

Senast den 26 mars till Anna Smedberg e-post: anna.smedberg@sisu.vstm.rf.se, tfn. 010-476 48 12.

Kostnad:

Kostnadsfritt för föreningar inom Samverkan Västmanland. Övriga deltagare betalar 50kr/person.



Lästips:

"Mat för unga idrottare" av Karin Magnusson.

Samverkan Västmanland
för en schysstare handboll!

