

ATT VARA IDROTTARE

SKELLEFTEÅ FF 2021



VAD ÄR EN TALANG?



BÄSTA TALANGEN

1. KOMMA I TID
2. ATTITYD
3. VARA FÖRBEREDD
4. ANSTRÄNGA SIG
5. ARBETSMORAL
6. KROPPSSPRÅK
7. ENERGI
8. PASSION
9. ÖPPEN FÖR COACHING
10. GÖRA DET LILLA EXTRA



TRÄNING

BLIVANDE ELITIDROTTARE TRÄNAR MÅNGSIDIGT OCH LEVER ETT FYSISKT AKTIVT LIV

REGLBUNDEN TRÄNING PÅ LÅNG SIKT = 20+ h / VECKA

JU HÖGRE AMBITIONER MAN HAR DESTO MER MÅSTE IDROTTEN PRIORITERAS

ALL MOTION RÄKNAS SOM TRÄNING (AKTIVERING, RÖRLIGHET, CYKLING, PROMENADER, ANDRA IDROTTER, LEKAR ETC.)

SAMTIDIGT FÖR ATT BLI BRA PÅ FOTBOLL MÅSTE MAN TRÄNA MYCKET FOTBOLL

ÅTERHÄMTNING

JU MER MAN TRÄNAR DESTO MER MÅSTE MAN TA HAND OM SIN ÅTERHÄMTNING

SÖMN

KOST

KROPP & SJÄL



ÅTERHÄMTNING: SÖMN

9-10 TIMMAR PER NATT

REGLBUNDNA TIDER: 22-7 ÄR MYCKET BÄTTRE ÄN 2-10

SKÄRMTID?



ÅTERHÄMTNING: KOST

FRUKOST, LUNCH, MELLANMÅL, MIDDAG, KVÄLLSMÅL

GRÖNSAKER, BÄR, FRUKT VARJE DAG TILL VARJE MÅL

KOLHYDRATER - PROTEIN - FETT - VITAMINER / ANTIOXIDANTER: BÄSTA MÖJLIGA VAL

FULLKORN, FRUKT, MAGERT KÖTT / VEG (KYCKLING, FISK, KALKON, BÖNOR, LINSER), AVOKADO, NATURLIGA NÖTTER, OLIVOLJA, FRUKT, BÄR ETC



KOST - Exempel

FRUKOST

Alt. 1: Fullkorn macka + pålägg, grönsaker (avocado, paprika, tomat, gurka...) kokta/stekta ägg, frukt, te

Alt 2. : Havregrynsgröt, frön / nötter, frukt och bär, ägg

Alt.3: Naturell yoghurt, bra mysli (inte mkt socker), frukt och bär, ägg

MELLANMÅL

Alt 1: Frukt / nötter och kvarg / naturell yoghurt

Alt 2: Grov macka + pålägg+apelsin

Alt 3: 2 morötter, en frukt och keso / kvarg / yoghurt

LUNCH / MIDDAG

- Fisk / kyckling / kött
- Potatis, rotfrukter/ris / fullkornspasta / guinoa / couscous /
- Sallad + grönsaker

DIREKT EFTER TRÄNINGEN

Se mellanmål / kosttillskott

OBS!

Du ska äta frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, direkt efter träningen + middag och kvällsmål (mellanmål) varje dag



ÅTERHÄMTNING: KROPP & SJÄL

RÖRLIGHET, CYKLING, KALLBAD, FOAM ROLLER, AKTIVERING ETC

FAMILJ, VÄNNER, HOBBIES

STRUKTUR

TILL SIST

DET HANDLAR INTE OM HUR MYCKET DU VILL NÅGONTING - DET HANDLAR OM HUR MYCKET
DU ÄR VILLIG ATT GÖRA FÖR DET