



# Träningslära och idrottsnutrition

Det finns många myter inom träning och hälsa. Denna föreläsning ger dig som åhörare en bredare kunskap kring träningslära och idrottsnutrition utifrån idrottens krav och dagens evidens.

Föreläsningen ger även kunskap om hur du bör tänka kring träning för olika åldrar och praktiskt kan lägga upp träningen. Du får bland annat med dig kunskap om återhämtning, skadeförebyggande träning och kost.

Föreläsningen utgår från nuvarande forskning. Om fortbildning önskas går det bra att köpa till ca 1 timmes workshop där vi praktiskt går igenom fysiska övningar och hur man bör tänka kring dessa.

## Kostnad, tid, max antal

2500 kr, 60 minuter, beror på lokal

Målgrupp är aktiva idrottare 13 år och uppåt (både bredd och elit) samt ledare

### Om föreläsaren

**Linus Andersson** jobbar som fystränare och personlig tränare. Genom hans företag Effective Träning & Behandling hjälper han lag, idrottare och motionärer med träning, kost och återhämtning. För tillfället ansvarar han som fysansvarig för Örebro Hockey Ungdom, IBF Örebro och Kumla hockey.



## ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**