



# IDROTTSSNACKET

Med Gretha Östlind



Halland



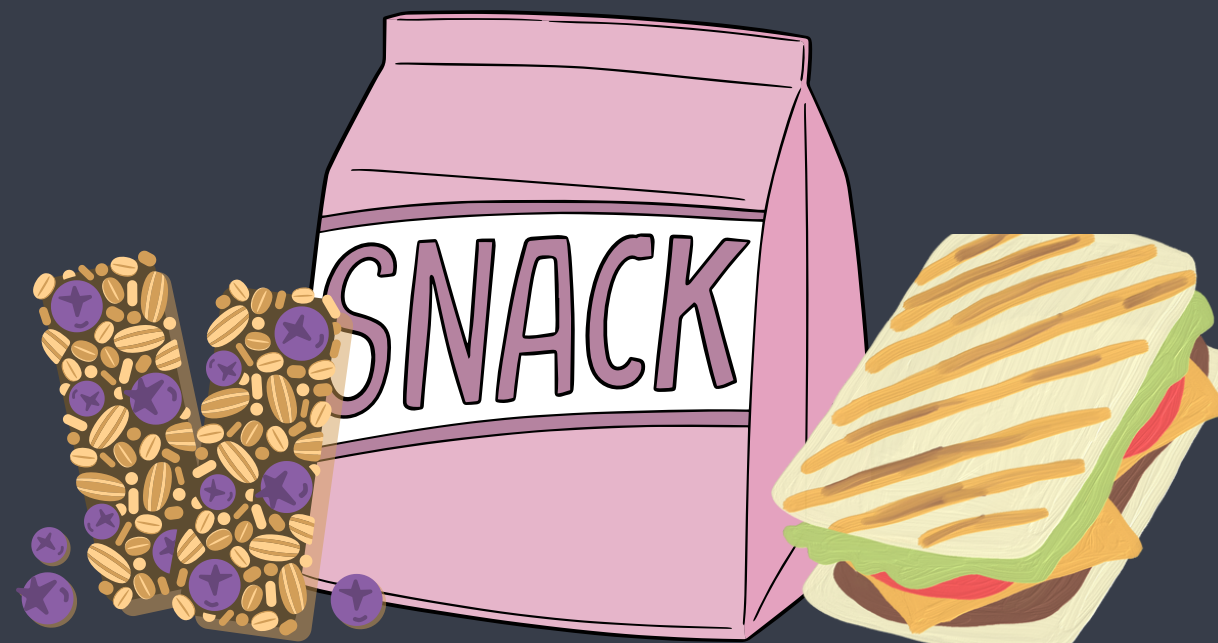
**Vad väckte intervjun för  
tankar?**



**Halland**

Mellanmål och återhämtningsmål är något som Gretha pratar om är viktigt för att skapa de bästa förutsättningarna i samband med fysisk aktivitet

**Samtala och dela med dig: Vad är ditt favorit mellanmål i samband med träning och i så fall varför?**



I intervjun berättar Gretha om de skador som om själv har tamps med under hennes idrottskarriär.

## Hur jobbar ni kring skadeförebyggande träning i eran träningsgrupp?



Klurig fråga? Diskutera med era ledare!



Halland

# Vilka förutsättningar är viktiga för att du ska kunna kombinera ditt idrottande med skolan?

Kost?

Planering?

Träningsstider?



Halland