Välkomna på en helt gratis Inspirationsdag som anordnas av SISU Idrottsutbildarna!

21 mars Vidingsjö motionscafé, Linköping

Klockan 10.00-16.00 på Vidingsjö motionscafé, Linköping. Ingen kostnad. Anmälan senast 13 mars via mikael@sisu.nu
Uppge namn, e-postadress, förening du tillhör samt roll i föreningen (styrelsen, ledare, aktiv eller förälder). Deltagarna bjuds på fika under dagen. Särskild kost/ev. allergier uppges i anmälan. Frågor besvaras av Mikael Kempe, mikael@sisu.nu, 010-4765036

Program:

10.00-11.15 Pierre Söderfjord föreläser om vikten av att periodisera och pulsera din träning för att få bättre resultat. För att nå toppformen vid ett givet tillfälle måste du periodisera och pulsera din träning. Vi kommer att titta på olika belastningsprinciper och hur man kan nå olika resultat genom att variera t ex antal set och repetitioner. Detta för att uppnå snabbhetsstyrka, uthållighetsstyrka eller muskelvolym.

11.30-12.45 Anna Hjertstedt föreläser och inspirerar till rätt kost. Så mår du som bäst – rätt mat vid rätt tid. För att du eller ditt barn ska få så mycket som möjligt ut av träningen.

13.00-14.15 Anders Götsén föreläser om idrottspsykologi/mental träning. Föreläsningen handlar om den ”optimala prestationen” och vilka mentala verktyg det finns som du kan använda för att nå dit.”

14.30-15.45 Anna Willén föreläser och ger drivkrafter till ”Världens bästa idrottsförälder”. Vi är barnens förebilder, vår närvaro och engagemang ska göra dem trygga och öka deras självförtroende. Vuxnas roll och ansvar bör vara att ge förutsättningar för en bra start i livet och finnas till hands i med och motgång.

Vi bjuder på fika under hela dagen. Hjärtligt välkomna!

SISU Idrottsutbildarna