

Hvordan får du styr på sommerfuglene og præsterer på dit topniveau?

**Oplæg om spændingsregulering.
Lørdag 8. november kl. 10.30-ca. 11.30 i klubhuset.**

Kom og hør om, hvordan man rammer det rigtige spændingsniveau inden en konkurrence, så sommerfuglene ikke stiger en til hovedet, og knuden i maven ikke får lov til at tynde en helt ned.



Camilla Søgaard har skrevet opgave på idrætsstudiet på Aarhus Universitet om spændingsregulering, og hun vil dele sin viden gennem oplægget og komme ind på hvilke teknikker, man kan gøre brug af, så man forhåbentlig kan præstere på sit topniveau.



I sin opgave har hun som eksempel brugt Astrid Ank Jørgensen og hendes oplevelser, da hun var med til at vinde Ungdoms-EM i stafet.

Astrid er med til oplægget, så I får lejlighed til at høre, hvordan nogle af klubbens erfarne profiler arbejder med spændingsregulering. Noget, du også kan gøre brug af, selv om du ikke løber på landsholdsniveau.

Der er også en øvelse undervejs, så du får både teori, erfaringer og teknikker med hjem.

Vi håber, at mange medlemmer har lyst til at være med.

Arrangementet varer ca. en time, så du kan nå at deltage i træningsløbet i Skablund bagefter.

Venlig hilsen
Træningsudvalget