

Optimér din præstation ved konkurrencer

(uden at træne mere 😊)

Du ved sikkert godt, at du skal varme op før konkurrencer.

- Men får du gjort noget ved det?

Du har sikkert også set, landsholdsløberne jogge af efter konkurrence.

- Og du tænker måske, at det ikke er noget for dig?

Og du har måske oplevet at mangle energi enten under eller efter løb.

- Men ved du, hvad og hvornår du bør spise ifm. konkurrencer?

Disse ting har ikke noget med tro og myter at gøre. Det er faktisk videnskabeligt undersøgt, hvad der kan få kroppen til at yde mere og blive hurtigere klar til næste præstation.

Kom og hør klubbens talenttræner Astrid Ank Jørgensen dele ud af sin viden fra idrætsstudiet på Aarhus Universitet om, hvad du bør gøre med hensyn til op- og nedvarmning, og hvad og hvornår du bør spise i forbindelse med fysisk præstation.



Torsdag 2. marts kl. 19.15 i klubhuset.

Venlig hilsen Ungdomsudvalget og Træningsudvalget