



"Kost og sportspræstationer"

FOREDRAG I KURSUSCENTERET

TORSDAG DEN 25. MARTS KL. 19

VED LEIF NIELSEN, CHEFTRÆNER I HG ATLETIK OG MOTION

Hvilken kost skal man indtage i dagene op til en turnering, er det overhovedet vigtigt at overveje det? En badmintonturnering kan sagtens strække sig over mange timer og indebære alt fra 3-10 kampe i dette tidsrum. Det kan derfor tit være svært at "time" hvornår man skal spise og specielt hvad man skal spise. Dette foredrag vil komme med nogle gode råd om kost og sport generelt samt gode tips til hvad og hvornår man med fordel skal spise og drikke når man konkurrerer under sådanne forhold.

Som noget nyt vil atletikafdelingen og badmintonafdelingen indgå et samarbejde som betyder at atletikafdelingen tilbyder en træning over sommeren specielt tilpasset badmintonspillere. Tilbuddet kan bruges af både de turneringsspillere der ønsker at forbedre deres fysiske form til den kommende sæson eller de spillere der bare gerne vil dyrke lidt idræt mens badmintonspillet holder pause. Leif vil præsentere disse planer på mødet også.

Med venlig hilsen

Herlufsholm Badminton

Lidt om foredragsholder, Leif Nielsen

Leif har lang fortid bag sig som atletikudøver, og har fungeret som løbetræner i atletik klubben siden 1991 først som motionstræner siden med ansvar for hele ungdomsafdelingen.

Leif er uddannet pædagog og en idrætsuddannelse som diplom træner.

