

Utbildningsplan "Kost för Prestation" Östers IF

Lag	Tema	Aktivitet	Målgrupp	Datum	Tid
U13	"Bra mat för unga idrottare"	Föreläsning	Aktiva, ledare & föräldrar	April V. 12 el. 14	1,5
U13	Uppföljning	Samtal under träning	Aktiva	Aug-Sep	2
U14	"Bra mat för unga idrottare" + Praktisk matlagning	Repetition + Praktik	Aktiva & ledare	April V. 17	3,5
U14	Uppföljning	Samtal under träning	Aktiva	Aug-Sep	2
U15	Kostplanering/Energiåtgång	Uppgift till Cup/Läger	Aktiva & ledare	Vår	1,5
U15	Kostplanering/Energiåtgång	Redovisning avuppgift Cup/Läger	Aktiva & ledare	Vår	1,5
U15	Uppföljning	Samtal under träning	Aktiva	Aug-Sep	2
U16	Kost för prestation/elit	Föreläsning	Aktiva & ledare	April V. 12 el. 14	1,5
U16	Uppföljning	Samtal under träning	Aktiva	Aug-Sep	2
U17	Butiksvandring (2 grupper)	Butiksvandring	Aktiva & Ledare	Vår	1,5
Tränare/Ledare U13-U16	Kost och återhämtning	Tema på ledarträff	Ledare	Vår	1,5
Tränare/Ledare U13-U16	Uppföljning	Tema på ledarträff	Ledare	Vår	1,5
Totalt					22

Övrigt	
Uppföljning efter sommaren på 1 tr, 5 min/spelare.	Spelare går på den del som det lag dom tillhör.
Mat inhandlas av utbildaren som sparar kvitto.	Uppsamlingsträff för de som har missat planeras in efterhand vid behov.

Litteratur	Kommentar
Bra mat för unga idrottare	Till spelare och ledare vid första tillfället med U13
Åt rätt när du tränar	Till alla spelare och ledare vid sista tillfället med U16

Föreningen står för lokal och kök (Skolkök), bokas av Wibbe.	Ledarträffarna är teman på befintliga tränarträffar i block 3 + U16 och planeras in tillsammans med koordinatörerna.
--	--