

Smart fysträning och rätt kost

- en väg till bättre bågskytte

Vill du prestera bra på träning och på tävling?

Vill du förebygga skador och lägga grunden för ett långsiktigt bågskytte?

Vill du påbörja en satsning för att se hur långt du kan nå?

Vill du som är tränare hjälpa dina skyttar att utvecklas vidare?

Då är du välkommen till vår kurs **Smart fysträning och rätt kost!**

Kursen kommer att handla om hur vi som bågskyttar ska tänka när det kommer till fysträning både för att förebygga skador men framförallt för att optimera prestationen i tävlingssammanhang.

Vi kommer att utgå ifrån Svenska bågskytteförbundets kravprofil för olympiskt skytte och bryta ner den till vilka förmågor som är centrala oavsett vilken disciplin vi eller skytten vi är tränare för utövar. Vi kommer även gå igenom grunderna i träningslära för styrketräning samt konditionsträning. Kursen kommer att innefatta kostens påverkan på träningsresultaten, men också hur kosten kan komma att påverka prestationen under en tävling. Kursen är både teoretisk och praktisk, du bör därför ha på dig kläder som du kan utföra olika övningar i samt inneskor.

Kursledare är Marcus Lagneholt (<http://lagneholt.se>) tidigare landslagsskytt och flerfaldig svensk mästare, idag högskoleutbildad tränare och coach.

Plats: Södertälje Bågskytteförening, Lina Åtorp, Södertälje

Tid: Lördag 21 september kl 13.00–17.00

Pris: 100 kr. Fika ingår.

Anmälan: Senast 13 september. Anmälan görs här: <https://forms.gle/oWF21LQa6SUVKkfb6>

För mer information kontakta vegard.holaas@gmail.com



Utbildningar för bågskyttar, tränare, instruktörer och ledare.
Vi utvecklar svenskt bågskytte!