

HVAD SKAL JEG SPISE?



TEAM DANMARK



KURSUS I BASAL SPORTSERNÆRING

Optimering af kostvaner og timing af måltider er en forudsætning for at sikre maksimalt udbytte af træning. Kurset i basal sportsernæring indeholder teoretisk basisviden og praktiske råd om, hvordan du kan optimere din kost i en travl hverdag.

Kurset er obligatorisk for alle nye Team Danmark støttede atleter inden for det første år af din støtteperiode.

Formål

Kurset kvalificerer dig til at sammensætte og indtage en kost, som lever op til anbefalingerne for elitesport.

Målgruppe

Du skal træne minimum 10 timer om ugen for at være kvalificeret til at deltage på kurset. Du skal minimum gå i 8. klasse eller være over 15 år. Er du under 18 år, **skal** du have dine forældre og/eller trænere/ledere med. Bor du hjemme, **skal** du have dine forældre med.

Indhold

- Kostens betydning for præstationsevnen
- Energigivende næringsstoffer
- Energiforbrug for elitesportsfolk
- Måltidsfordeling
- Før, under og efter træning
- Dagskostforslag
- Vitaminer og mineraler, funktioner og behov i relation til elitesport
- Væske
- Opgaver

Kurset varer 5 timer og er fordelt over to undervisningsdage.

Præsentationerne, der bruges i undervisningen, kan du downloade på www.teamdanmark.dk. Du skal søge på "basal sportsernæring".

Tilmelding

Du skal tilmelde dig hos din lokale elitekoordinator senest 2 uger før kursusstart. Din tilmelding er bindende. Du kan finde flere oplysninger på din Elitekommunes hjemmeside.

Der kan maksimalt deltage 50 personer (inkl. forældre og/eller trænere).

Pris

Kurset er gratis, hvis du er på Team Danmarks bruttogrupperliste.

Er du ikke på Team Danmarks bruttogrupperliste, er der brugerbetaling.

Prisen bliver fastsat lokalt. Din træner og/eller forældre deltager gratis.

Tilmelding sker til:

København: Thomas Bøgh

Tlf.: 33 66 39 82 (26 73 47 40)

e-mail: tsb@teamcopenhagen.dk

Vejle: Morten Oldrup

Tlf.: 76 81 30 16 (21 29 30 16)

e-mail: morol@vejle.dk

Kolding: Bjarne Foged Henriksen

Tlf.: 79 79 75 19 (21 38 97 48)

e-mail: bjhe@kolding.dk

Herning: Jakob Fenger

Tlf.: 96 28 86 60 (29 16 06 93)

e-mail: bekjf@herning.dk

Holstebro: Lise Rægaard

Tlf.: 20 45 08 10

e-mail: lise@holstebroelitesport.dk

Ballerup: Peter Bøgelund

Tlf.: 44 77 30 06

e-mail: pbl@balk.dk

Horsens: Nikolaj Broström

Tlf.: 76 29 23 06 (30 56 38 69)

e-mail: nbro@horsens.dk

Aalborg: Torben Sørensen

Tlf.: 25 20 07 24

e-mail: tes-kultur@aalborg.dk

Odense: Michael Johansen

Tlf.: 65 51 53 68 (51 21 63 68)

e-mail: mjoh@odense.dk

Roskilde: Lene Correll

Tlf.: 46 31 40 38 (51 15 21 26)

e-mail: lenec@roskilde.dk

Fredericia: Keld Vestergaard

Tlf.: 72 10 74 95 (40 59 68 71)

e-mail: lakv@fredericiakom.dk

Esbjerg: Henrik Sørensen

Tlf.: 76 16 18 65 (27 24 22 64)

e-mail: hs@eliteidraetesbjerg.dk

Haderslev: Morten Nørby Poulsen

Tlf.: 74 34 17 45 (24 79 38 26)

e-mail: monp@haderslev.dk

Kursusplan 2009 Efterår

København	Torsdag d. 3. og torsdag d. 10. september 2009	17.00-19.30
Vejle	Tirsdag d. 8. og onsdag d. 16. september 2009	16.30-20.00
Kolding	Mandag d. 21. og tirsdag d. 29. september 2009	16.30-20.00
Herning/Holstebro	Onsdag d. 23. og onsdag d. 30. september 2009	17.00-19.30
Ballerup	Torsdag d. 1. og torsdag d. 8. oktober 2009	17.00-19.30
Horsens	Mandag d. 5. og onsdag d. 7. oktober 2009	16.00-20.00
Aalborg	Tirsdag d. 20. og onsdag d. 28. oktober 2009	16.30-20.00
Odense	Fredag d. 23. og fredag d. 30. oktober 2009	16.30-19.00
Roskilde	Torsdag d. 26. nov. og torsdag d. 3. dec. 2009	17.00-19.30
Fredericia	Onsdag d. 4. og onsdag d. 11. november 2009	16.30-19.00
Esbjerg	Torsdag d. 12. og tirsdag d. 17. november 2009	17.00-19.30
Haderslev	Mandag d. 2. og mandag d. 9. november 2009	17.30-20.00

TEAM DANMARK
