

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

Kursel 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.

TEAM DANMARK
IDÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

TEAM DANMARK

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 træner/ledere med. Bor du hjemme, skal du have dine forældre med.

Indhold

- Kostens betydning for præstationsevnen
 - Energigivende næringsstoffer
 - Energibehov for elitesportfolk
 - 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".

BASALKURSUS – SPORTSERNÆRING 2010

Kontakt venligst eliteidrætskoordinatorerne i elitekommunerne for tilmelding samt information om tid og sted:

København: Thomas Bøgh

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

e-mail: tsb@teamcopenhagen.dk

Horsens: Nikolaj Broström

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

e-mail: nbro@horsens.dk

Gentofte: Steen Guido Hansen

Tlf.: 39 98 50 30 (20 64 09 26)

e-mail: stgu@gentofte.dk

Haderslev: Morten Nørby Poulsen

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

e-mail: monp@haderslev.dk

Fredericia: Keld Vestergaard

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

e-mail: lakv@fredericiakom.dk

Roskilde: Lene Correll

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

e-mail: lenec@roskilde.dk

Aalborg: Torben Sørensen

Tlf.: 25 20 07 24

e-mail: tes-kultur@aalborg.dk

Hillerød: Kurt Curth

Tlf.: 72 32 53 14

e-mail: kucu@hillerod.dk

Kolding: Bjarne Foged Henriksen

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

e-mail: bjhe@kolding.dk

Ballerup: Peter Bøgelund

Tlf.: 44 77 30 06

e-mail: pbl@balk.dk

Kursusplan 2010

København	Tirsdag d. 18. og tirsdag d. 25. maj
Horsens	Torsdag d. 9. og torsdag d. 16. september
Gentofte	Torsdag d. 9. og torsdag d. 16. september
Haderslev	Tirsdag d. 14. og mandag d. 20. september
Fredericia	Onsdag d. 22. og onsdag d. 29. september
Roskilde	Torsdag d. 23. og torsdag d. 30. september
Horsens	Torsdag d. 23. og torsdag d. 30. september
Aalborg	Onsdag d. 6. oktober og tirsdag d. 12. oktober
Hillerød	Tirsdag d. 26. oktober og tirsdag d. 2. november
Kolding	Torsdag d. 28. oktober og onsdag d. 3. november
Ballerup	Torsdag d. 28. oktober og mandag d. 1. november
København	Torsdag d. 4. og torsdag d. 11. november