

Ernæringsforedrag Med Søren Lavrsen



En vigtig brik i den optimale præstation er ernæringen. Før eller siden oplever du træthed og måske endda energiforladthed. Det er en direkte trussel mod motivationen og dermed underminerende for din ambition om at præstere det optimale i din A-konkurrence. Set i lyset af det faktum tilbyder Tri226 og Coach Torpedo et ernæringsforedrag med Søren Lavrsen, som giver en praktisk indgangsvinkel til ernæring for udholdenhedsatleter. Der er tips og tricks til hverdagen og generelle retningslinjer for at holde et højt energiniveau selvom træningsbelastningen er høj.

Søren Lavrsen har læst idræt på universitetet og har sidenhen specialiseret sig i personlig træning og ernæring. Han har tilrettelagt undervisningen indenfor disse områder for hele Equinox kæden, i sin egen virksomhed og han underviser ernæring på Sundhedsskolen i Silkeborg. Søren er selv en aktiv idrætsmand med en fortid i gymnastik og kampsport. I de seneste år har han især udøvet udholdenhedssport, herunder triathlon. Han har en god indsigt i udholdenhedsatleternes specifikke krav.

Udnyt chancen for at blive opdateret på den seneste viden indenfor ernæring og realiser dit fulde potentiale i din A-konkurrence.

For alle Coach Torpedos atleter er der en speciel Q&A (spørgsmål og svar) seance efter foredraget, hvor alle tilmeldte får mulighed for at sende deres 5 mest påtrængende spørgsmål til Søren på forkant. Han svarer herefter hver enkel, så alle kommer hjem med det ønskede 'udbytte'.

Tidspunkt: 18.04.2009 kl. 14.30 – 15.45 indlæg ved Søren Lavrsen. 16.00 – 16.45 besvarelse af spørgsmål mv.

Sted: Equinox, Papirfabrikken, Silkeborg

Pris: 200 kr. for Coach Torpedos atleter inkl. Q&A seance
150 kr. for Tri226 lyttere uden Q&A seance

Bemærkning: Der er X-træning dagen efter kl. 10.00. Informationer omkring dette arrangement sendes senere inkl. en ruteplan mv. For de af Tommys atleter som ikke er på træningslejr i Frankrig eller på Mallorca er det meget vigtigt at komme til X-træningspasset den 19.04.09