



# Game-day

## Formål og forudsætninger

Formålet med kurset er at give deltageren et indblik i forberedelserne til stævner inden for Styrkeløft, således den bedst mulige oplevelse og præstation opnås.

Kurset afvikles af vores sportschef Bjarte Vik Larsen og giver en grundig indførelse i forberedelser i forbindelse med samt deltagelse i stævner inden for Styrkeløft. Kurset er for såvel den nye som erfarne løfter, der ønsker nye input på dette område. Derudover kan trænere og andre frivillige ligeledes have gavn af at deltage.

## Indhold

Kurset er teoretisk og følgende emner berøres:

- Behandling af og refleksion over informationer vedrørende stævnedeltagelse
- Opsætning af mål og prioriteringer
- Opvarmning, herunder gennemgang af værktøj til planlægning af denne
- Stævnegennemførelse
- Strategi og taktik
- Ernæring
- Dopingkontrol

Ovenstående emner gennemgås med udgangspunkt i relevant forskning, gældende retningslinjer samt praktiske eksempler og cases

## Tid og sted

Kurset afvikles virtuelt onsdag d. 11/8-21 kl. 1930-2130.

Link til deltagelse vil blive fremsendt ved tilmelding.

## Tilmelding

Det er gratis at deltage 😊

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen ([petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk)) med cc til [sportschef@styrke.dk](mailto:sportschef@styrke.dk) senest d. 3/8-21.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn, Email og klub.