



Inbjudan till digital föreläsning inom fysträning

Som en del i vårt arbete med att utveckla våra verksamheter driver vi tillsammans med Dennis och Oscar från Science of Hockey ett projekt inom fysträning som syftar till:

- Att stärka föreningarnas arbete med fysträning såväl före, under som efter issäsong.
- Att öka ledares kunskaper i fysträning före, under och efter issäsong samt förståelse för ålders- och individanpassningar med målet att fler spelare blir hållbara och välutbildade i den fysiska träningen med en grundläggande allsidig träning.

Nu när issäsongen börjar gå mot sitt slut och flera lag inom kort kommer träna ännu mer off-ice så bjuder vi in till en digital föreläsning:

Tisdagen den 1 april kl 19.00-20.00.

Innehållet i föreläsningen kommer bland annat att beröra:

- Träningsplanering
- Fystester
- Uppvärmning
- Stretching
- Vikten av återhämtning

Anmälan sker via följande länk senast den 30 mars och länk skickas ut till anmälda deltagare dagen efter:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2054225>

Frågor, kontakta:

Matheus Vieweg, Sportansvarig

073-530 58 82, Matheus.vieweg@ishockeyforbundost.se

Varmt välkomna!