



Måndag morgon
Dags att packa ihop för en ny
jobbevecka.



En Vacker morgon!

Nu drar Jobbehösten igång känns det som.
Inte varit något speciellt att fota idag.
Men jag har gjort en sammanfattning av
Hockeyjobbet jag gjorde igår.
Finns lite matnyttigt för Alla!

TRÄNA är
ROLIGT 😊

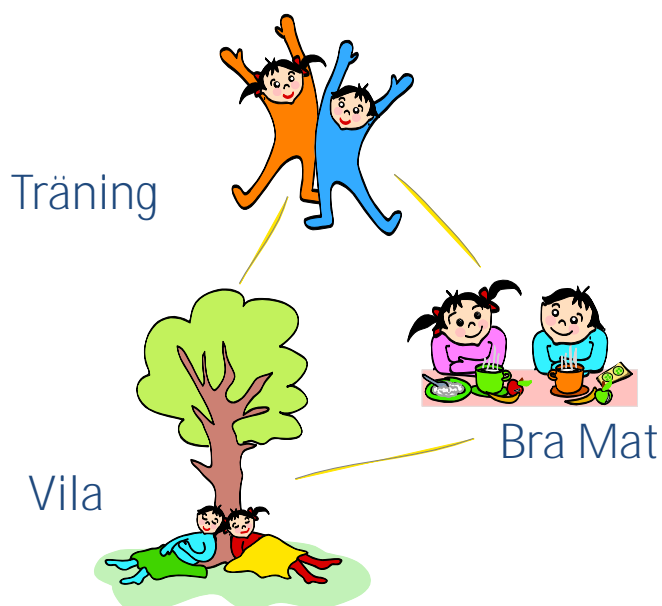


Lite smått o gott från Söndagen med Team 02.

Vi blundar och står på ett ben.
Kan man lika länge på båda
benen??



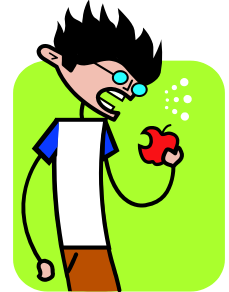
Balans



PLANERA DIN MAT!



- Hitta rätt tid att äta på före träning.
- Planera!
- Äta efter träning. Snabbt!
- Ge nattpatrullen något att jobba med!



Beteende är som en vana!

- Man gör som man brukar.
- För att bryta en vana krävs det Energi å Tanke!



Rörlighet Framsida lår



Physio**craft**

Hälen till rumpan är normal rörlighet. Även för föräldrar!



Rörlighet Baksida lår



Physio**ch**raft

Töjning av baksida lår.

Vid liggande i dörrposten—jobba på att få rakt ben både uppåt och längs golvet.

Vid stående—Krokigt knä, dra gärna tårna mot näsan. Foten på golvet pekar framåt.

Fäll framåt—tänk rumpen bakåt.

Stramar på baksidan av låret.

Samma för Barn och Vuxna

- Samma mängd energi som vi gör av med kan vi stoppa i oss.
- Göra Bra val!

Minimera socker och vetemjölsprodukter.



KUNSKAP!

Lär dig mer om vad som är vad:
Kolhydrater, Protein, Fett,
Mineraler, Vitaminer mm

Läs innehållsförteckningar på det
du stoppar i dig ofta, tex bröd
och frukostflingor

Tänk mer närproducerat och
säsongsanpassat

Planera din matvecka, undvik
snabba lösningar allt för ofta

<http://www.partillehockey.se/Kost.htm>

<http://www.skaik.se/group/32498/page/Energi>

Detta är bra länkar om man vill läsa mer om kost och träning.

- För att inte bryta ner oss efter träningen måste vi äta absolut senast inom en timme. Allra helst dricka eller äta något inom 20 minuter!

Dricka under träning—

Om man tränar 45-60 minuter räcker det med vanligt vatten.

Är det längre pass kan man ha två flaskor. En med vatten och en med en sportdryck som man blandar själv.

1 liter vatten

0,5 dl druvsocker

1 krm koksalt (NaCl)

1–2 msk koncentrerad juice eller saft

Blanda ut druvsocker och salt i vattnet.

Tillsätt därefter juice eller saft.