LEZING

SPORT- EN BASISVOEDING VOOR SCHAATSERS

Door: Henk-Jan Koershuis *sportvoedingsdeskundige van sportvoedingwebshop.com*

In de sportvoeding industrie is Henk-Jan Koershuis geen onbekende. Voor sc Heerenveen maakte hij het meest uitgebreide supplementen programma van de Nederlandse Eredivisie. Dat ging niet onopgemerkt voorbij. Ook voor AZ en Ajax geeft Henk-Jan sportvoedingsadviezen.

Binnen de schaatssport adviseerde hij de toenmalige Team Telfort ploeg, met schaatstoppers als Jan Bos, Gretha Smit en olympisch kampioenen Jochem Uytdehaage en Stefan Groothuis.

Waar: Clubgebouw HIJC **Wanneer:** dinsdag 30 augustus.

Inloop: 19:30 uur. **Start:** 20:00 uur. **Eind:** 22:30 uur.

Koolhydraten stapelen? *Hoe pak je dit eigenlijk op een goede manier aan?*

Hoe en wanneer gebruik je sportvoeding nou eigenlijk?

Wanneer water, wanneer sportdrank? *Wat zijn hiervan de voor- en nadelen?*

Kramp? *Wat zijn de hoofdoorzaken en hoe is het te voorkomen?*

Herstelvoeding? *Wat is hiervoor de beste strategie?*

Wil jij ook graag antwoord op de bovenstaande vragen? Schrijf je dan nu in voor de lezing; *Sport- en Basisvoeding voor schaatsers*.

Stuur een e-mail naar Stefan ten Dam, ***tendam7@hotmail.com***, of Jelle Bok, ***jelle-bok@hotmail.com***. Let op, vol = vol.

Door het bijwonen van deze lezing zijn er 3 punten te behalen voor de KNSB Trainers licentie.