



Infoavond “TRAINING en VOEDING”

- Gastspreker:** Rudi Liekens, verbonden aan het Medical Sportlab te Mechelen, als inspanningsfysioloog, trainer en sportvoedingsdeskundige.
- Onderwerpen:**
- Training
 - Beter en effectiever trainen
 - Trainen op vermogen
 - Het belang van inspanningstesten
 - Periodisering
 - Enz...
 - Voeding - Wat, wanneer en hoeveel eten en drinken, vóór, tijdens en na het sporten.
- Voor wie:** Voor iedereen die zijn training wil optimaliseren en op korte tijd meer resultaat wil bereiken.
Deze infoavond is voornamelijk gericht op duursport zoals, wielrennen, lopen, skeeleren enz..
- Wanneer:** Donderdag 20 november 2014
- Start:** Deuren gaan open om 19.00u
Deel 1: 19.30u – 21.00u (info training)
Pauze: 21.00u – 21.15u
Deel 2: 21.15u – 22.15u (info voeding)
- Locatie:** Provinciaal domein De Gavers
Cafeteria Restoga, aan het zwembadcomplex
Onkerzelestraat 280, 9500 Geraardsbergen
- Parking:** Parkeren kan op de parking aan ingang A
- Inschrijven:** Door betaling met vermelding: Infoavond + naam + aantal personen.
E-mail aan: rudi@medicalsportlab.be
Deelname is geldig na ontvangst van het inschrijvingsgeld.
- Voorinschrijving:** 10 EUR (rekeningnummer - BE02 4197 0312 5140)
Ter plaatse: 13 EUR
Elke deelnemer ontvangt een gratis consumptie en een kortingsbon bij GO SPORT.
- Voor meer info:** (GSM) 0495 80 34 76

