

SCOTT COLE

MULTISPORT ENDURANCE ATHLETE, COACH AND SPEAKER

Effektivare uthållighetsträning – nå längre med mindre träning



BAKGRUND - MULTISPORTARE

Jag har begått alla tänkbara misstag under min karriär som uthållighetsidrottare. Genom fel fokus har jag slösat både tid och energi; dyrbarheter inom all idrott. Men mina misslyckanden kan bli dina lärdomar! Lyssna till min berättelse om hur jag investerat i mig själv, hittat rätt fokus och utvecklats till en multisportare på elitnivå.

VARFÖR?

Genom att träna smart efter ett väl utformat träningsprogram kan man utveckla ett mer effektivt rörelsemönster - på vattnet, i skogen, på cykeln, i spåret m.m. Man kan även undvika onödiga och återkommande misstag, förhöja njutningen och glädjen under träning och tävling, slippa skador och prestera bättre på tävlingsdagen. Under 45 till 90 inspirerande minuter varvar jag träningstips med spännande berättelser från tävlingar världen över, visar filmer och bilder samt svarar på frågor. Föreläsningen riktar sig till hela spektrumet av motionärer.

INNEHÅLL

- **Motivation** – Att finna och bibehålla den inre motivationen.
- **Kost** – För- och nackdelar med olika sorters kosthållning, uthållighetsidrott kräver en balans mellan effektiv fettförbränning och reglerat kolhydratintag för prestation vid hög intensitet.

- **Träningsplan** – Att nå sitt mål och behålla fokus trots barn, familj och jobb.
- **Träningsverktyg** – Att använda sig av verktyg som puls-/GPS-klocka, tröskel- och aerobiska tester och träningsdagbok.
- **Teknik** – Att bygga upp ett effektivt rörelsemönster. Kadensens betydelse på cykeln, i båten och på löpstigen.
- **Mellan öronen** – Hur relationen mellan kroppen och knoppen avgör prestationen på tävlingsdagen.
- **Logistik** – Att undvika de vanligaste misstagen på den viktigaste dagen.
- **Tips** – Roliga och kreativa tips från multisporteliten.

Punkterna ovan kan kombineras på olika sätt för att passa en föreläsning på mellan 45 och 90 minuter.

