



Träning – från tjejkropp till kvinnokropp

Inom idrotten har manskroppen länge setts som norm. Idrottandet har utgått från mannens förutsättningar och fysiologi.

Med denna föreläsning vill vi ge unga idrottare och deras tränare/ledare mer kunskap kring kvinnokroppens fysiologi och hur kroppen fungerar och utvecklas.

För att vi ska kunna idrotta och prestera hållbart måste kraven möta idrottarens resurser – såväl fysiska som mentala färdigheter. För att kunna göra det behövs först en förståelse för vilka resurser idrottaren faktiskt har.

Föreläsningen går bland annat igenom kvinnokroppens fysiologi i relation till träningen genom:

- Puberteten
- Menscykeln
- P-piller

Föreläsaren Alice Andersson är elitcyklist och idrottsvetare från Skåne. Hon har länge varit elitaktiv landsvägscyklister och är utbildad på Högskolan i Halmstad. Sedan 2018 har hon föreläst runtom i Sverige om kvinnokroppens fysiologi och träning.



Alice Andersson (foto: privat)

► **29 mars, 18.00 – 19.00**

Målgrupp Unga idrottare och deras ledare

Föreläsare Alice Andersson

Plats Microsoft Teams

Kostnad Kostnadsfritt

Anmälan Senast 25 mars, anmälan görs på denna länk:

[Aktuella utbildningar och möten - Gotland \(rfsisu.se\)](https://www.rfsisu.se/aktuella-utbildningar-och-moten-gotland)

Vid frågor om utbildningen och tillgänglighet

Kontakta Shamima Aktar
shamima.aktar@rfsisu.se



Gotland