

Invitasjon til inspirasjonsforedrag med Marit Bjørgen!

Vi ønsker å invitere til foredrag med Marit Bjørgen og Guro Strøm Solli, Marit's metode. Etterfulgt av [eksklusiv treningstime](#), begrenset antall plasser!

Sentrale temaer: utholdenhets- og styrketrening, trening under og etter puberteten, tilpasninger til menstruasjonssyklus og prevensjon, mental trening og hvordan man bygger en sterk og robust kropp.

Å bygge en sterk og god kropp handler om så mye mer enn å "gønne på". Det handler om å ta vare på deg selv og tilpasse treningen til der du er i livet, både fysisk og mentalt. Hva har f.eks. puberteten å si for treningen? Eller prevensjon? Bli med på foredrag med Marit og Guro, og få deres erfaringer og råd.

Foredraget er like aktuelt for alle idretter, alle type utøvere (alder 13 år og oppover), foreldre og trenere.

Torsdag 16. november

kl. 18.00-19.00

Trykkeriet, Fagernes.

Etterfulgt av trening
i Valdres Storhall

kl. 19.30-20.30

[Registrer din påmelding
her!](#)

