



SUPPORT BASIS

Support BASIS er inkluderet i BASIS pakken. Her får du:

- Skadesvurdering – første konsultation ved fysioterapeut
- Vejledning – om forløb og genoptræning
- Sportsernæringsamtale – første konsultation om kostens indflydelse på din træning og konkurrence
- Kurser, oplæg og workshops inden for mentaltræning og sportsernæring

Er der behov for individuelle forløb henvises der til Support PLUS.

Supportoversigt – tilbud 19/20

SUPPORT PLUS – TRÆNING

Tilkøb af BASIS-træning – BASIS PLUS

Flere ugentlige BASIS PLUS hold uden for skoletiden

Pris: 500,- pr. træningsmodul/år

SUPPORT PLUS – FYSIOTERAPI

Individuel plan – træning eller genoptræning

Eksempel: 5 fysioterapi behandlinger eller konsultationer. Pris: 1200,-

Længerevarende forløb via egenbetaling eller sundhedsforsikring

SUPPORT PLUS – MENTALTRÆNING

Individuelle samtaler eller gruppesessioner

Eksempel: 3 trivsels- eller præstationsoptimerende samtaler. Pris: 1200,-

Temaer: motivation, præstation, skadeshåndtering, målsætning m.fl.

SUPPORT PLUS – SPORTSERNÆRING

Individuelt vejledningsforløb

Eksempel: Forløb med 3 samtaler. Pris: 1200,-

Temaer: muskelopbygning, vægtreduktion, madvaner, måltidsfordeling m.fl.



BASIS PLUS

BASIS-træning er træning af generel fysisk parathed. Målet er at opbygge en række atletiske kompetencer, der er bevægelses- og præstationsoptimerende og er med til at udvikle reflekterede atleter, der er engagerede i egen udvikling. Vores BASIS-tilbud er designet til alle atleter, på alle niveauer og fra alle idrætter.

Tilmeld dig her:

- [BASIS PLUS - Mandag](#) 14.30-16.00
- [BASIS PLUS - Onsdag](#) 16.00-17.30
- [BASIS PLUS - Fredag](#) 16.00-17.30

MENTALTRÆNING

Mentaltræning tilbydes som individuelle samtaler eller gruppesessioner, men kan også være forløb med yoga og mindfulness.

Samtalerne kan handle om: motivation, præstation, håndtering af modgang, skadshåndtering, målsætning, evaluering, identitet, koncentration, feedback, stresshåndtering eller karrierevalg.

Kontakt: akademiet@elitesilkeborg.dk

FYSIOTERAPI

Skadesvurdering tilbydes tirsdag og torsdag morgen. Derudover er der en fysioterapeut tilstede ved alle morgentræninger, som kan give råd og vejledning ift. den konkrete skade eller behandlingsforløb samt støtte atleter med udfordringer i forbindelse med deltagelse i BASIS-træningen.

Kontakt: elitesilkeborg.dk/supportfunktioner/fysioterapi/book-tid/

SPORTSERNÆRING

En hverdag med et tilstrækkeligt indtag og optimal timing af mad og drikke kan medføre stor gevinst for dig som atlet.

Et vejledningsforløb inkluderer både kostoptimering og dagskostforslag. Første samtale er en afklaring af nuværende kostvaner og træningsprogram samt mål for forløbet. De opfølgende samtaler vil være justeringer, vejledning og støtte i forløbet.

Et vejledningsforløb kan handle om:

muskelopbygning, vægtreduktion, madvaner, måltidsfordeling, måltidsplanlægning, beregning af energibehov, indkøbsguide m.fl.

Kontakt: akademiet@elitesilkeborg.dk