



Hungarian Interski Team



Interski, Ushuaia 2015 Argentina

Elméleti workshopok

2./ Lengyelország

Táplálkozás

a./ Rá próbál világítani a szokatlan környezetbe való átálláskor az étrend megváltoztatásának jelentőségére, a teljesítőképesség növelése érdekében. Foglalkozik a folyadékbevitel hatásaival.

Először késésre hivatkoztak, és elcserélik a dánokkal az előadást, majd alig érthető beszéddel segítséget kértek a technikához, majd kivetítettek egy egyetemi jegyzetet és közölték, hogy mindenkinek át tudják küldeni mailben, adjuk meg a címeinket. Ebben elvileg minden pontosan le van írva, a Takács Norbi címére jön. Ezután elköszönt.

b./ Szerintem ezzel nem kell sokat foglalkoznunk, elég ha a meglévő egészségtan anyagban az idevonatkozó részt (sok folyadék stb.) használjuk, a többi inkább magas szintű versenyzőknél lehet fontos, nem a turistáknál.

Az anyagot megkaptuk és elérhetővé tesszük az érdeklődőknek.

Csollány Csaba