



5 viktiga för återhämtning i friidrott!

1. Träning.....

tar energi! Så ladda batterierna igen genom att ...



2. Äta ...

Mat ger energi! Fyll på depåerna före & efter träning!



5. Vad är bra för just dig?!

Hitta din unika balans mellan träning, sömn, skola !



4. Skapa bra rutiner!

Finns det något annat som stjälar energi...?!



3. Och ...ZZZZZ ...

Sömn bygger upp kroppen och hjälper den att växa!

