



## **OL satsning Fra Fredericia til Paris 2024**

Workshop søndag d. 30 januar 2022.

### **”TÆNK SOM EN VINDER”**

#### **Program**

**Kl. 8.30:** Morgenbrød + velkomst og introduktion til dagens program

**Kl. 9.00:** **1. halvleg: Tænk som en vinder**  
Guldet vindes i hverdagen: 95/5

**Kl. 12.00:** Frokost i ”klubhuset”

**Kl. 13.30:** **2. halvleg: Tænk som en vinder**  
Fælles styrketrænings seccion med atleter og trænere  
Atleter medbringer eget program

Implementering af 1 halvleg i forbindelse med styrketræning.  
Hvilke helt konkrete tiltag, skal gælde for mig (atlet) og min træner i hverdagen i foråret 2022 – dialog med Eskild Ebbesen/Adam Blicher

**Kl. 15.00:** Tak for i dag.

**Rammer:** Workshoppen finder sted i Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 og i Fredericia Eliteidræt fitness lokale i Fredericia Idrætscenter.

### **Atlet-træner forberedelse til workshop: 21. – 29. januar** *Forberedende samtaler med atleter individuelt via telefonmøder (Eskild)*



Adam Blicher indgår som sportsspsykologisk konsulent i OL gruppen.

**På vegne af Fredericia Eliteidræt  
Keld Vestergaard**