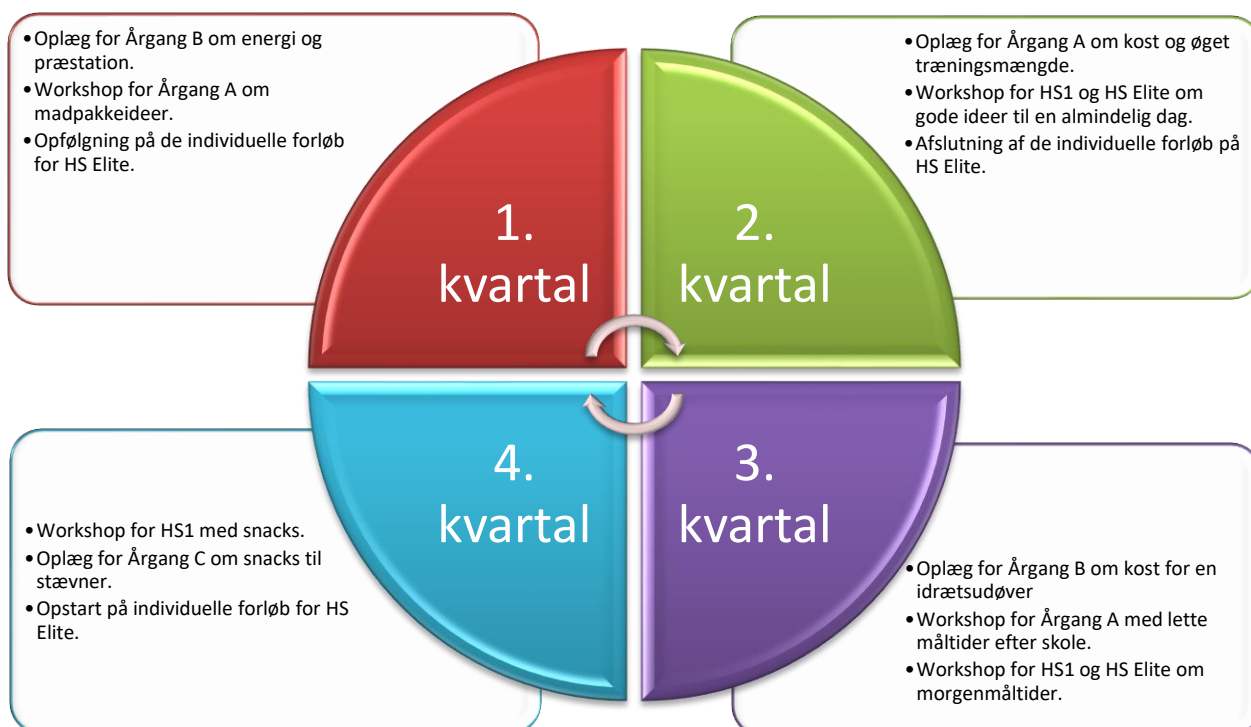


ÅRSHJUL FOR ERNÆRINGSVEJLEDNING I KONKURRENCEAFDELINGEN

Årshjulet for ernæringsvejledning skal tydeliggøre arbejdsområder i klubben fordelt på hovedaktiviteter i året. Årshjulet skal med andre ord illustrere takten i årets arbejde, der følger kvartalerne. Det er illustreret i nedenstående figur.



Årshjulet alene omfatter tilbagevendende opgaver, og det kan opstilles i en struktur, som vist nedenfor.

Måned	Hold	Aktivitet/opgave	Dato
Januar	Årgang A	Workshop for Årgang A om madpakkeideer (inden DÅM). 2,5 timer.	Tirsdag den 3/1 kl. 17.30
Februar		Opfølgning på de individuelle forløb på HS Elite (inden træningslejren i ugerne omkring uge 7). 1 time pr. gruppe, i 3-4 grupper. 4 timer	
Marts	Årgang B	Oplæg for Årgang B om kost til sportsudøvere. 1,5 timer	Tirsdag den 21/3 kl. 18.30
April		Afslutning på de individuelle forløb på HS Elite (inden Danish Open). 1 time pr. gruppe, i 3-4 grupper. 4 timer	
	HS Elite og HS1	Workshop for HS1 og HS Elite om gode ideer til en almindelig dag med 2 træningspas. 2,5 timer.	Tirsdag den 25/5 kl. 17.30

Måned	Hold	Aktivitet/opgave	Dato
Maj	Årgang A	Oplæg for Årgang A om kost og øget træningsmængde. 1,5 timer	Tirsdag den 23/5 kl. 17.30
Juni			
Juli			
August	HS Elite og HS1	Workshop for HS1 og HS Elite om morgenmåltider. 2,5 timer.	Tirsdag den 23/8 kl. 17.30
September	Årgang A	Workshop for Årgang A med lette måltider efter skole. Uden forældre. 2,5 timer.	Tirsdag den 20/9 kl. 17.30
	Årgang B	Oplæg for Årgang B om sund kost og gode vaner. 1,5 timer	Tirsdag den 27/9 kl. 18.30
Oktober		Opstart på individuelle forløb for HS Elite (ca. 10 svømmere). 1 time pr. gruppe, i 3-4 grupper. 4 timer	
	Årgang C	Oplæg for Årgang C forældre om snacks til stævner. 1,5 timer	Onsdag den 26/10 kl. 17.00
November	HS Elite og HS1	Workshop for HS Elite og HS1 om snacks (efter DMJ) 2,5 timer.	Tirsdag den 29/ kl. 17.30
December			

Overvejelser:

- Trænerne på det pågældende hold skal deltage på holdets aktiviteter.
- På Årgang C, B og A deltager både svømmere og forældre til oplæg. På HS1 og HS Elite deltager svømmerne selv. På årgang A deltager forældrene ikke i workshops.
- De individuelle forløb på HS Elite er valgfrie ellers er der en forventning om at man deltager i alle andre aktiviteter.
- Der er deltagergebyr til workshops for at betale for maden.
- Emnet spiseforstyrrelser skal berøres på alle niveauer.
- Der skal være progression i oplæg og workshops op gennem de forskellige hold niveauer. 1 oplæg på Årgang C, 2 oplæg på Årgang B, 1 oplæg og 2 workshops på Årgang A, 3 workshops på HS1, 2 workshops og individuelle forløb på HS Elite.
- Der skal være lidt udvikling i diverse oplæg på hvert niveau i form af en 2 års cyklus, da svømmerne ofte går 2 år på hvert niveau.