Nuorten urheilijoiden ravintovalmennus Raumalla -projektin aikataulu ja alustava runko

Projektin alku

Joulu 23

Suunnittelu

- Sisällön suunnittelu
- Urheilijoiden valinta
- Urheilijoiden ennakkokysely

Talvi 24

Lähijakso #1

- Ravintoteema: esim aamu-, väli- ja iltapalat
- Muu teema: esim psyykkinen valmennus - tavoitteista rutiinit

Kevät 24

Lähijakso #2

- Ravintoteema: esim riittävä energiansaanti
- Muu teema: esim uni osana palautumista

Kesä 24

Lähijakso #3

- Ravintoteema: esim optimaalinen ravintorytmi
- Muu teema: esim päihteet, energiajuomat

Syksy 24

Lähijakso #4/ tai projektin yhteenveto

- Ravintoteema: urheilijoiden toive
- Muu teema: urheilijoiden toive

Projektin loppu

Jaksot:

Lähijakso

- Jokainen lähijakso sisältää ruoanvalmistusta ja oman ravitsemuksen suunnittelua sekä kaupassa käyntiä. Lisäksi lähijaksoilla kuullaan yhden huipputason urheilijan tarina.
- Muu teema tukee urheilijaksi kasvamista ja rutiinien muodostumista.

Etätehtävät

- Lähijaksojen välillä urheilijat tekevät etätehtäviä, kuten ruokapäiväkirjaa ja oman arjenhallinnan suunnittelua.

Maria Gullsten
maria.gullsten@gmail.com
040-5958852