

Seminar HOO-a na Ljetnoj školi kineziologa

Glavna tema: Prehrana u vrhunskom sportu: „servis“ zdravlju i sportskoj izvedbi

Mjesto: Zadar, Hotel Kolovare

Datum: 27. i 28.6.2024.

Teme:

1. Dan (27.6.2024.)

16:00 - 16:45 Martina Dadić + Pero Kuterovac: Prehrana za snagu i jakost

16:45 – 17:30 Sebastijan Orlić + Jure Šango: Prehrana za izdržljivost

17:30 - 17:45 Pauza

17:45 – 18:30 Panel radionica – Nutricionizam u sportskom klubu: sinergija stručnog rada (Dragana Olujić, dr Ante Bandalović, Šime Veršić, igrač Hajduka)

2. Dan (28.6.2024.)

9:30 – 10:15 Prehrana prije treninga i natjecanja (Dragana Olujić + Šime Veršić)

10:15 – 11:00 Prehrana za oporavak nakon treninga i natjecanja (Sebastijan Orlić + Jure Šango)

11:00 – 11:45 Periodizacija prehrane u godišnjem ciklusu treninga (Martina Dadić i Pero Kuterovac)