



OL satsning Fra Fredericia til Paris 2024

Workshop søndag d. 8 august. 2021.

”Guldet vindes i hverdagen” og ”Bedst når det gælder”

Program

- Kl. 11.00:** 1. halvleg: **Guldet vindes i hverdagen**
Hvad skal der til for at lykkes?
Langtidsholdbar motivation
- Kl. 13.00:** Frokost
- Kl. 14.00:** 2. halvleg: **Bedst når det gælder**
Hvad har læringen været den seneste periode?
Hvilke helt konkrete tiltag, skal være en del af strategien i at være bedst
når det gælder fremadrettet?
- Kl. 18.00:** Tak for i dag.

Rammer: Workshoppen finder sted på Fredericia Gymnasium. Der er frokost, kaffe, kage samt afsluttende sandwich.

Opvarmning til workshop - En mulighed for atleter?

kl. 8.45 - 10.30:

”Bike and talk”

Fælles cykeltur med Eskild Ebbesen på racer. Vi ruller en tur med mulighed for dialog – alternativt indlagt individuel træning. (4 atleter + Eskild)

”Styrketræning”

Fælles styrketræning med Boris Bjulver på gymnasiet (4 atleter + Boris)

Deltagelsen koordineres med Fredericia Eliteidræt i ugen om til – herunder hvem kan/vil cykle, påklædning etc. Hvem kan/vil styrketræne.
Hvem vil evt. blot møde frem kl. 11.00 – samtidig med trænere.

Forberedelse til workshop for trænere og atleter mm.

1. Dialog før workshoppen

Eskild Ebbesen kontakter trænere i perioden frem mod d. 8. aug. Der er tale om en status samtale med trænerne siden sidste workshop samt kommende udfordringer. Samtalerne danner grundlag for dele af indholdet i den workshop, der gennemføres. Alle medbringer papir og kuglepen til noter.

2. Indhold og output på dagen

Workshoppen vil bestå af opsummering siden sidste workshop, samt indlæg fra Eskild Ebbesen. Derudover vil der som til sidste workshop være seancer og refleksionsopgaver i mindre grupper, hvor indhold omsættes til atleternes dagligdag.

Adam Blicher, Eskild Ebbesen og trænerne hjælper i denne proces.

I slutningen af dagen evalueres om, der skal justeres i strategien eller de helt konkrete daglige indsatser.



Adam Blicher indgår i workshop

**På vegne af Fredericia Eliteidræt
Keld Vestergaard**