

# Mötesplats **SM-veckan**

En arena för samtal, inspiration och kunskap om aktuell forskning, idrott och evenemang.

**29 juni 2023**  
**Umeå Folkets Hus**

Välkommen till en spännande föreläsning

## **Mattias Reck – prestera ditt yttersta**

### **Välkommen till en mötesplats om träning, prestation och näringslära**

Mattias Reck är mannen som får världseliten att prestera sitt yttersta. Som proffstränare inom landsvägscyckling och nuförtiden Sveriges kanske hetaste skidtränare med en enorm kunskap om fysisk prestation.

Mattias har lång erfarenhet av coaching på olika nivåer. Han har tränat allt från den absoluta världseliten till olika lokala träningsgrupper. Hans träningsfilosofi är enkel men samtidigt genial och bygger på lång erfarenhet. Hur lägger man bäst upp sin träning för att få bra resultat?

För dig som vill optimera din träning och nå ett bättre resultat är en föreläsning med Mattias ett måste.

**Välkommen!**



**Torsdag 29/6, kl 20.15-21.15**

**Plats:** Umeå Folkets Hus

**Målgrupp:** Utövare och ledare för "konditionsidrotter"

**Kostnad:** Kostnadsfritt

**Anmälan** via qr-kod eller [denna länk](#) senast 19/6



Riksidrottsuniversitet



IDROTTHÖGSKOLAN  
UMEÅ UNIVERSITET

UMEÅ  
KOMMUN



Riksidrottsförbundet



Västerbotten