



UiT Norges arktiske universitet og Olympiatoppen Nord
inviterer til:

Utholdenhetsseminar

Tid: Mandag 12. desember kl. 17.30-20.15

Sted: Alfheim stadion, Tromsø (kantina i 2. etg)

Målgruppe: Trenere, ledere, foreldre, utøvere og andre interesserte i utholdenhetsidrett

Program

Kl. 17.30: Innledning v/ Håvard Klemetsen (OLT Nord) og Boye Welde (UiT)

Kl. 17.40: Øyvind Sandbakk: «Den norske toppidrettsmodellen: Hvorfor fungerer den best for menn?»

Kl. 18.00: Tina P. Engseth og Madison Taylor: «Hvordan påvirker menstruasjonen og bruk av prevensjonsmidler din trening og prestasjon?»

Kl. 18.40: Beinstrekk, kaffe og frukt

Kl. 18.55: John O. Osborne: «Gi idrettsutøverne nok mat! Betydningen av tilstrekkelig næringsinntak når du trener»

Kl. 19.15: Hanne Staff og Øyvind Sandbakk: «Det lange løpet: Optimalisering av langsiktig prestasjonsutvikling for utholdenhetsutøvere»

Kl. 19.55: Spørsmål og avslutning

For spørsmål rundt seminaret kan du kontakte Håvard Klemetsen (tlf.: 916 88 314, havard.klemetsen@olympiatoppen.no) eller Boye Welde (tlf.: 993 57 696, boye.welde@uit.no)

