

FAGDAG HELSE 2024

13.02.2024 kl 15.00-17.00

Idrettens Hus + på teams

Påmelding innen 9/2, klikk [her](#)

Fagdagen koster 100,-

Daglig treningskvalitet er viktig for å oppnå resultatene vi ønsker. Ofte er det helseutfordringer som hindrer utøverne til å oppnå sine mål. Vi har plukket temaer vi mener er viktig for trenere å ta med i sin treningsplanlegging.

PROGRAM

15.00 – 15.30 Utviklingshjulet

v/Pia Mørk Andreassen, daglig leder Olympiatoppen Vest

15.30-16.00 Den ikke fungerende utøver

v/Hege Clemm og Magnus Myntevik

16.00-17.30 Det umodne skjelettet

v/Nicolay Morland og Marcus Dasa

17.30-18.00 Beinhinne? Medialt tibialt stress syndrom

v/Kristoffer Refsdal og Iwonka Vik Olsen

Spørsmål rettes til iwonka.vik@olympiatoppen.no