

25. NOVEMBER 2025

Olympiatoppen Vest inviterer til

WISNES SEMINAR

- TOPPIDRETTENS HØSTSEMINAR -

TEMA FOR DAGEN: OPTIMALISERING

★ Verdens beste triatleter – **Kristian Blummenfelt, Casper Stornes og Gustav Iden** deler hvordan de har jobbet for å komme dit de er i dag. Hvordan **optimaliserer** de sin treningshverdag for å bli de beste i verden?



Foto: Bartłomiej Zborowski / Getty Images



Foto: SK Brann

★ Kaptein **Fredrik Pallesen Knudsen i SK Brann** deler sine tanker rundt hva som er viktig for han og for laget, for å få en **optimal** trenings- og kampforberedelse.

Hvordan **OPTIMALISERE** for å unngå sykdom og skader?

Fagpersoner fra fagområdene idrettsmedisin, idrettsernæring og idrettspsykologi vil snakke om fellesnevnerne som kan spille inn mentalt og på sykdom og skade.

Håper vi sees tirsdag 25. november 🎉

Sted: Høyskolen på Vestland campus Kohnstad M003

Dato: 25. november

Kl: 1300-1630

Påmelding innen 20/11 ved å trykke [her](#) eller her:



NORGE
Olympiatoppen
Vest