

Olympiatoppen Vest Kompetanseturne 2020

For utøvere, trenere og ledere

Sted: Førdehuset - Angedalsvegen 5.

Tid: Fredag 23.oktober kl 16-20

Påmelding: [Her](#)

Påmeldingsfrist: tirsdag 20. oktober

Utøvere (fra 15 år og oppover)

Kl 16-17:30 praktisk økt Styrke/basistrening med Iwonka Vik og Fredrik Larsen

Trenere/ledere/foreldre

Kl 16-17: Foreldre som ressurs ved Pia Mørk Andreassen, Michael Jørgensen og Morten Ivarsen

Kl 17-18: Prestasjonsrettet ledelse ved Pia og Michael

For alle

Kl 18-20: Toppidrettspakken – hva må til for å bli så god som du vil

- Veien mot toppen
- Toppidrettsmentalitet
- Sykdom og skade forebygging og oppfølging
- idrettsernæring

