



Miniseminar for utøvere, trenere og ledere under jr NM i langrenn.

UiT Idrettshøgskolen ønsker å invitere utøvere, trenere og ledere for litt faglig påfyll under årets jr NM. Håper dere finner dette interessant og benytter muligheten til å få med seg kunnskapsbaserte perspektiver på trening i langrenn.

Fredag 3. mars kl 17.30 – 18.30

Thon hotell



Truls Raastad, professor i idrettsfysiologi og leder av «Muskelgruppa» som jobber med forskning og undervisning tilknyttet muskulære tilpasninger til trening ved Norges Idrettshøgskole:

Styrketrening for moderne langrenn – hva vet vi, og hva bør du gjøre?



Tina P. Engeseth, doktorgradsstipendiat på prosjektet The Female Endurance Athlete (FENDURA) og førsteamanuensis i idrettsvitenskap **Tore Christoffersen** ved UiT Idrettshøgskolen:

Mensen og trening – hvordan forholde seg til det?



Tor Oskar Thomassen, tidligere førsteamanuensis i treningslære ved UiT Idrettshøgskolen og fagansvarlig utholdenhet OLT NORD:

Langrennstrening i et helhetlig perspektiv - hvordan jobbe med fysiske, mentale og sosiale faktorer?