

Fagseminar toppidrett

YTEEVNE – TÅLEEVNE → TRENING OG BELASTNING

Olympiatoppen Vest-Norge i samarbeid med Hordaland Fylkeskommune og Bergen kommune inviterer til Fagseminar i FoU og idrettsmedisin tirsdag 20. nov



Kl 09.00 – 09.30 **Hva må til for at Bergensmiljøet skal bli en bidragsyter til toppidrettsforskning?**
Ved Roger Gjelsvik – avdelingsleder OLTV



kl 09.30 – 10.15 **Yteevne– Søvn og døgnrytmer -når på døgnet yter vi best?**
Ved Ståle Pallesen psyk. Fakultet UiB



Kl 10.30 -11.10 **Massasje som restitusjon – virker det?**
Ved Christer Kjølholdt – fysio for det norske svømmelandslaget



kl 11.20 -12.00 **Hjelper det å tøye?**
Ved Lars-Arne Andersen – fysio og basistrenier teknikk/motorikk OLT



kl 12.00 – 13.00 **LUNSJ**
kl 13.00 – 14.00 **Mental restitusjon – hva er det?**
Ved Bjørn Wormnes, psykolog



kl 14.15 – 15.00 **Sykling som restitusjon**
Ved Atle Kvåsvoll

OLYMPIATOPPEN
Vest-Norge



kl 15.00-15.30 Oppsummering
Velkommen til en lærerik dag!



HORDALAND
FYLKESKOMMUNE



BERGEN KOMMUNE

Dato: tirsdag 20. november 2012

Tid: 0900-1530

Sted: Radisson BLU Hotel Norge

Påmelding innen 10/11 til vest-norge@olympiatoppen.no

PRIS: kr 250,- betales inn på 1503.01.41676 (merk med Navn, 20/11 og P:86201)