

Thomas Bjørnsen

Fagansvarlig: Kraft og styrke

Utdanning/erfaring: Doktorgard (PhD; avsluttes 2017) i idrettsfysiologi med hovedfokus på adaptasjonsprosesser i skjelettmuskulatur etter «okklusjonstrening» (styrketrening med redusert blodstrøm). Medlem av forskningsgruppene «Physiological Adaptation in Sport, Training and physical Activity» ved Universitetet i Agder (UIA) og «muskelgruppa» ved Norges idrettshøgskole. Undervisningserfaring (bachelor- og mastergradsnivå) i treningslære (spesielt styrketrening), nevromuskulær fysiologi, biomekanikk, praktisk styrketrening (teknikk, variasjoner, planlegging og periodisering), samt ulike tema ved utdanning av personlig trenere. Holdt mange foredrag og konferansepresentasjoner innenfor temaene styrketrening, okklusjonstrening, muskelfysiologi, kosttilskudds påvirkning på adaptasjon til styrketrening og styrke for spenst og hurtighet. Har jobbet med utøvere gjennom 10 års erfaring som personlig trener.

Thomas sine spesialområder:

Testing og oppfølging innenfor styrke/kraft. Kunnskapsformidling, veiledning og oppdatering på anvenbar forskning. Veiledning og gjennomføring av styrketreningsøvelser og treningsøkter. Analysere og gi tilbakemelding på treningsplaner, samt utført trening og treningslogger.