



## HVA KAN VI LÆRE AV DE BESTE?

Olympiatoppen Nord-Norge, og Universitetet i Tromsø inviterer til nytt trenerseminar. STED: Universitetet i Tromsø. MH bygget. Vi byr på høyaktuelle temaer, med toppet lag på foredragslisten. Gjør som de beste, lær av hverandre og bruk møteplassen til å knytte relasjoner på tvers av klubb , fylker og idrett. VEL MØTT

### Fredag 24. mai

- 12.30 Registrering , kaffe og litt å spise
- 13.00 Seminarstart og velkommen . Universitetet i Tromsø informerer om idrettshøgskolen i Nord, samt siste nytt innen forskning. Olympiatoppen Nord; Hvordan utvikler vi teamet?
- 14.00 **Christine Helle** Prestasjonsnærings innen utholdenhet og kraftidretter – hva trenger vi, hva trenger vi ikke ? Kosttilskudd og trening.
- 15.15 Pause med kaffe
- 15.30 **Petter Løvberg og Roy Johansen** deler erfaringer og filosofi om hva som har vært –, og er bærebjelkene og suksøfaktorene i utviklingen av prestasjonskulturen i norsk svømming og ishockey. Det vil bli lagt inn tid til spørsmål og diskusjoner
- 17.30 Pause med kaffe- Frukt
- 18.00 Paneldiskusjon hvor dagens innledere for spørsmål og , diskusjoner og fleksjoner
- 18.45 Avslutning av dagen
- 20.00 Sosialt samvær med mat og tilbehør., . Egen bindende påmelding til dette arrangementet .

### Lørdag 25 mai

- 08.30 **Pål Gunnar Mikkelsplass**, "Kondisjon – ingen snarvei "!
- 09.15 Kaffe – frukt
- 09.30 **Øyvind Sandbakk**; Arbeidskrav og konsekvenser for treningsfilosofi i utholdenhetsidretter
- 10.30 kaffe/Drikke å noe å spise
- 11.00 **Stig Leirdal** Teknikk og effektivitet i sykling og langrenn
- 12.15 **Jonathan Hill** : Detaljenes rolle i det ferdige spillet, hva har Norge å lære av andre nasjoner på treningsfeltet

**Vi har dessverre fått tekniske problemer med elektronisk påmelding , gjør derfor følgende:**

**Send påmelding til: [trinlise.andersen@olympiatoppen.no](mailto:trinlise.andersen@olympiatoppen.no)**

Innbetaling gjøres til OLT Kontonummer 47150407652 Husk å merk med navn og trenerseminar OLT  
Når dette er ordnet ,er dere registrert ☺ Bindende påmeldingsfrist er satt til 15 mai.

Pris trenerseminar: Kr 600,- Middag med sosialt samvær: kr 350,- ( dette må betales under påmelding)  
Klubb og skolerabatt dersom dere er mer en 5 deltakere. Ta kontakt



**Christine Helle** fagansvarlig for ernæringsavdeling i Olympiatoppen. Spesielt ansvar for ernæring i OL og PL forberedelser. Kvalitetssikring av kosttilskudd

**Petter Løvberg** , Landslagstener siden 2001. Årets trener 2012. De siste seks årene har Norge 14 medaljer i de tre internasjonale



**Stig Leirdal**, fra Mo i i Rana. Doktorgrad i bevegelsesvitenskap. Tidligere testlederansvarlig for Olympiatoppen Midt Norge.



**Roy Johansen** , Landslagstrener siden 2001 – Under Roys ledelse har landslaget rykket opp til A. VM, nådd kvartfinalen i VM tre ganger og kvalifisert seg til OL to ganger.



**Øyvind Sandbakk** Forskningsleder NTNU, senter for toppidrettetsforskning Doktorgrad , OLT Midt Norge fagperson utholdenhet og langrenn , forfatter av” Den norske langrennboka”



**Pål Gunnar Mikkelsplass** Tidligere topputøver og Landslagssjef.



**Jonathan Hill** ,Tidligere trener i Man. United, Man. City, landslagssjef i Jordan. Nå trener i TIL.