



Program



TRENERSEMINARET 2022

Fredag 11. nov		
17:30 -	Registrering	
18:00 -19:00	Åpning og fellesforelesning	Hege Wilson Landgraff Effekt av trening i puberteten
19:00 - 19:15	Pause	
19:15 - 20:00	Fellesforelesning	Tonje Reier-Nilsen Den vanligste belastningsskaden - hva kan treneren gjøre med det?
20:00 - 20:15	Pause	
20.15 - 21:00	Fellesforelesning	Harald Vikne Muskulære tilpasninger og fysisk funksjonsevne etter treningsstans
21:00	Middag*	

*bestilles ved påmelding

Lørdag 12. november		
09:00-10:00	Carsten Bomme Om Katrine Jakobsens utvikling i slegge og som kaster generelt.	Mauritz Kåshagen 400m-trening for unge utøvere med eksempler fra treningen til Andreas Grimerud.
10:00-10:15	Pause	

10:15-11:30	Felles	Frivillighet i idretten. Audun Fladmo, Institutt for samfunnsforskning, innleder. Hva skjedde med frivilligheten etter korona? Hva er betingelsene for frivillighet?				
11:30-12:30	Lunsj					
12:30-13:45		Asle Tjelta Fra flyktning til EM-sølv på 10 000 meter. Treningsfilosofi, treningsopplegg og formtopping til EM: Zerei Kibrom Mezngi		Mikkel Larsen Dansk sprint - fra ingenting til suksess. Samt oppbygningen av stafettsatsing.		
13:45-14:00	Pause/forflytning til buss					
		Praktiske seanser i Nes arena			På hotellet	
14:30-15:30		Dan Simion Tresteg; teknikk og utvikling av hoppstyrke i ungdomsårene		Carsten Bomme Sleggetrening	Kristin Gjertsen og Anisa Abdule Parafriidrett, rullestolracing og mulighet for utprøving av utstyr v/Runar Steinstad	Ola Sakshaug Hvordan kombinerer Sigurd Tveit toppidrettsatsing og krevende studier.
15:30-15:45	Pause					
15:45-16:45		15:45-16:15 Ida Marcussen Mangekamp, allsidig og variert trening for unge utøvere, teori	16:15-17:00 Kenneth Hoffmann Høyde, innlæring av god teknikk for ungdomshoppere, teori	Carsten Bomme Diskostrening	Para utprøving av utstyr v/Runar Steinstad	
16:45-17:00	Pause					

17:00-18:00		Ida Marcussen Mangekamp, allsidig og variert trening for unge utøvere, praksis	Kenneth Hoffmann Høyde, innlæring av god teknikk for ungdomshoppere, praksis	Mikkel Larsen Øvelser og inspirasjon til trening. 4x100 m		
18:05	Buss tilbake til hotellet					
20:00	Friidrettsgalla*					

*bestilles ved påmelding

Søndag 13. november						
9:00-9:45		Carsten Bomme Den fysiske treningen for kastere med utgangspunkt i Katrine og Lisa Pedersens opplegg.	Mikkel Larsen Trening for kortsprint, treningsfilosofi	Ola Sakshaug Team Trøndelag, treningsfilosofi og samarbeid på tvers av klubber og miljøer.		
9:45-10:00	Pause					
10:00-10:45		Forts. Carsten Bomme	Randi Nymoen Jahren om starting, tjuvstart, regler og tjuvstarteranlegg			
10:45-11:15	Pause med tid til utsjekk					
11:15-12:00	Felles	Prosessen bak Spartas utviklingsplan og nye visjon v/ Carsten Bomme				
12:00-13:00	Lunsj					
13:00-14:00	Felles	Utviklingsfilosofien til NFIF				