



Olympiatoppen og Nordland Idrettskrets
inviterer til fagseminar;

Hva skal til for å bli best?

Tid: Onsdag 28. mai kl. 18.00 – 20.00

Sted: Aspmyra Stadion, 3.etg

Målgruppe: Trenere og utøvere i alle idretter

Tema:

Hva skal til for å bli best?

- Prestasjonsutvikling
 - Grunnlag for teknikk og ferdighetsutvikling
 - "Den røde tråden" i basistreningen
- Hvordan trener de beste?
 - Eksempler fra unge utøvere til mer kjente topputøvere som Andreas Thorkildsen og Olaf Tufte.

Foreleser:

Morten Bråten, Olympiatoppen

Morten er fagansvarlig for teknikk/motorikk ved Olympiatoppen.

Han jobber daglig i mange forskjellige miljøer som bl. annet svømming, friidrett, ro, ski og skøyter.

Morten er utdannet lærer med fagkretsen kroppsøving og naturfag.

Idrettsligerfaring har han som turner, med bl. annet deltakelse i VM og EM.



Pris: Gratis

Påmeldingsfrist: Innen 26. mai

Viktig: Bindende påmelding og begrensede antall plasser

Påmelding til:

Olympiatoppen Nord-Norge v/Kjell Nilsen

E-post: post@sportnorge.no Tlf: 47305258

Nordland Idrettskrets v/Tore Strand

E-post: tore.strand@nif.idrett.no Tlf: 75711409/41900997