

## TRENERSEMINARET 18. - 20. NOVEMBER 2011

Friidrettens Trenerforeningen har gleden av å invitere til 20 års jubileumsseminar 18. - 20. november. Seminaret har nå vært arrangert uten avbrudd i 20 år! Årets trenerseminar vil bli holdt på Clarion Hotel Royal Christiania i Oslo sentrum. Dette er Norges nest største hotell og vil være en flott ramme for ett jubileumsseminar. Det vil også gjøre det mulig å bo på samme sted som seminaret holdes. Påmeldingsfristen er 28. oktober for dem som vil bo på hotellet til de gunstige prisene kr. 700,- for enkeltrom og kr. 865,- for dobbeltrom per natt med frokost. Booking av rom foregår direkte til hotellet på telefon 23 10 80 00. Oppgi referansenummer 355834.

Også i år kan vi presentere et spennende og variert program med særdeles dyktige forelesere.

**Klaus Bartonietz:** Doktorgrad i idrett. Kjent biomekaniker og kasttrener.

**Pierre Carraz:** Trener for Christophe Lemaitre som har gjort de fantastiske tidene 9.92 på 100m og 19.80 på 200m i en alder av 21 år.

**Eystein Enoksen:** Doktorgrad. Professor i idrettsvitenskap ved NIH. Nestoren i Trenerforeningen!

**André Gimenez:** Idrettsjef i det franske friidrettsforbundet.

**Roger Hollup:** Trener for Tonje Angelsen og tidligere trener for Stine Kufaa.

**Tomasz Lewandowski:** Trener for broren Marcin Lewandowski og Adam Kszczot som begge var i 800m finalen i VM 2011 i Daegu. Marcin vant EM 2010 i Barcelona.

**Didier Poppe:** Mangeårig trener i det franske friidrettsforbundet. Bor nå på New Zealand hvor han bl.a. er trener for kulestøter Jacko Gill som har gjort helt fantastiske resultater i en alder av kun 16 år.

**Truls Raastad:** Doktorgrad. Professor seksjon for fysisk prestasjonsevne ved NIH.

**Reidun Renstrøm:** Trener for datteren Margrethe som har norgesrekorden på 6.68m i lengde. Jobber ved universitetet i Oslo, fysisk institutt. Cand.scient. med hovedfag i kjernefysikk.

**Leif Inge Tjelta:** Førstelektor ved Stavanger Universitet. Har skrevet en rekke artikler om langdistansetrening og fungert som trener i en årrekke.

**Jack Waitz:** Ektemann og personlig trener for Grete Waitz.

# Programmet

---

## **FREDAG 18. NOVEMBER**

16.30 – 17.45

Registrering av deltakere.

18.00 – 19.20

**Tomasz Lewandowski**

Utøver utvikling i ett langt perspektiv.

19.20 – 19.40

Kaffepause med frukt eller kaker

19.40 – 21.00

**Pierre Carraz**

Den Franske Revolusjon! Christophe Lemaitre's utvikling fra talent til 9.92/19.80 som 21 åring. (til engelsk ved André Gimenez)

## **LØRDAG 19. NOVEMBER**

08.30 – 09.00

**Registrering av deltakere.**

09.00 – 10.25

**Tomasz Lewandowski**

Intensitet mot mengde. Hurtighet for utholdenhetsutøvere.

09.00 – 10.25

**Reidun Renstrøm**

Hvordan hoppe langt? – en biomekanisk analyse av lengdehopp

09.00 – 10.25

**Didier Poppe**

Ulike faser i kastøvelsene: Overgangsfasen og fasen fra utkaststilling til utkast.

10.35 – 12.00

**Pierre Carraz**

Gjennomgang av prinsipper og modeller for utvikling av sprintere (til engelsk ved André Gimenez)

10.35 – 12.00

**Klaus Bartonietz**

Hva kan vi lære av de beste kasterne i verden?

10.35 – 12.00

**Tomasz Lewandowski**

Felttesting laktat (Bislett)

12.00 – 14.00

**Lunsj**

14.00 – 14.55

**André Gimenez**

Hvilke kriterier ligger bak talent og elitesatsingen i Frankrike. Hva er hovedgrunnen for suksessen?

15.05 – 16.00

**Klaus Bartonietz**

No brain \- no gain! Hvordan på en bedre måte utnytte trenerens og utøverens hjernekapasitet for best mulige resultater.

16.00 – 16.30

Kaffepause med frukt eller kaker.

16.30 – 18.00

**Tomasz Lewandowski**

Løpsdrill økt (Bislett)

16.30 – 18.00

**Reidun Renstrøm**

En treningsøkt med Reidun og Margrethe Renstrøm (Bislett)

16.30 – 18.00

**Didier Poppe**

Kulestøt med rotasjon. Ulike tekniske løsninger.

## **SØNDAG 20. NOVEMBER**

09.00 – 10.25

**Enoksen/Tjelta/Waitz**

En analyse av løper karrieren til Grete Waitz.

09.00 – 10.25

**Didier Poppe**

Fysisk trening for kastere og kastspesifikke treningsøvelser.

09.00 – 10.25

**Roger Hollup**

Hvordan individualiserer man treningen for ulike typer høydehoppere?

10.35 – 12.00

**Klaus Bartonietz**

Krafttrening i kastøvelsene. Treningseffekt av lette, normale og tunge kastredskaper. Vekttrening for hastighet eller er tungt alltid bedre? Motorenhets rekruttering.

10.35 – 12.00

**Roger Hollup**

Tonje Angelsen viser hjelpeøvelser for høydehopp (Bislett)

10.35 – 12.00

?

Forelesning innen løp/hekk.

**12.00 – 13.30**

**Lunsj**

13.30 – 14.30

**Didier Poppe**

Produsere, bruke, og kontrollere hastighet. Er alle friidrettsøvelser kastøvelser?!

14.45 – 16.00

**Truls Raastad**

Styrketrening og restitusjon.

## **Seminarpriser** (inklusive lunsj lør/søn og kaffe/te hele helgen)

Seminarpris ikke medlem Trenerforeningen:	<b>kr. 1.950,-</b>
Seminarpris medlem Trenerforeningen	<b>kr. 1.800,-</b>
Seminarpris studenter eller aktive:	<b>kr. 1.800,-</b>
Seminar + medlemskap i Trenerforeningen for 2011: (Du får Fagnytt 1/2011 og 2/2011 på seminaret.)	<b>kr. 2.100,-</b>

### **Sted: Clarion Hotel Royal Christiania i Oslo**

Vi har booket (holdt av til 21.10) rom på seminarhotellet til meget gode priser.

Enkeltrom: kr. 700,-

Dobbeltrom: kr. 865,-

Prisene er per døgn med frokost.

Ring **23 10 80 00** innen **28. oktober** for booking og oppgi referanse 355834.

Overnatting på hotellet betales direkte til hotellet av den enkelte.

**NB! Seminaravgift** innbetales til foreningens bankkontonummer 6011.05.46850 **innen 4. november.**

Påmelding sendes til (benytt helst e-post)

e-post: [idsundt@online.no](mailto:idsundt@online.no)

postadresse: Friidrettens Trenerforening v/Lars Ola Sundt  
Kolbotn terrasse 9, 1410 Kolbotn

tlf: 905 40 216

Se også Trenerforeningens hjemmeside for informasjon:

[www.trenerforeningen.org](http://www.trenerforeningen.org)

**Påmeldingsfrist til trenerseminaret: 4. november (overnatting 28/10)**