

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 – 17.30

Registrering av deltakere.

17.45 – 18.00

Åpning av seminaret

Lars Ola Sundt og Eystein Enoksen

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 – 13.30

Lunsj

13.30 – 14.00

Utdeling av pris Årets Trener

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 – 12.30

Årsmøte Trenerforeningen

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

Sted: Clarion Hotel Royal Christiania i Oslo

Ring **23 10 80 00** for bestilling av rom.
Overnatting på hotellet betales direkte til hotellet av den enkelte.

NB! Seminaravgift innbetales til foreningens bankkontonummer 6011.05.46850.

Påmelding sendes til (benytt helst e-post)

e-post: 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