



För tredje året arrangerar SFAIM
fördjupningskurs med inriktning
idrottsfysiologi för prestationsförbättring

RIKSGRÄNSEN

14/4 - 18/4 2018

"Att välja rätt träningsupplägg med hänsyn till träningsgrad och ambitionsnivå - vid förebyggande träning och när skadan varit framme" Tänk steget längre: - inte nöja sig med att idrottaren blir ok utan träna hela vägen för att nå topprestation igen. Många motionärer/patienter tränar över sin förmåga för att göra klassikern, ultralopp osv.

Syftet med denna fördjupningskurs är att ge en fördjupad kunskap i idrottsfysiologi för att kunna hjälpa patienterna att optimera deras träning.

Mål Deltagarna skall efter avslutad kurs ha en fördjupad kunskap i:

- Omgivningsfysiologi - värme, kyla & hög höjd
- Konditionsträning och uthållighetsträning (inkl pulsträning)
- Respiration - När blir andningen begränsande?
- Återhämtning
- Alkoholens effekter vid träning

I kursen ingår även:

Lavinkunskap

Bestigning av Nordalsfjället

Topptur

Allt detta med guider från Riksgränsen

De praktiska momenten delas in så att de passar både nybörjare och avancerade skidåkare.

Idrottsfysiologiföreläsningarna ges av Mikael Mattsson; Medicine doktor i fysiologi. Mikael undervisar i fysiologi och träningslära på Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm och är gästforskare vid Stanford University i San Francisco. Mikael föreläser om träningslära för idrottsklubbar, -förbund och andra företag, bland annat på RF:s utbildningar till fys- och elittränare. Ute på fältet jobbar han som fystränare för ett brett spektra av idrotter, till exempel handboll, cykel och multisport. Mikael har skrivit böckerna "Pulsträning" och "Kondition och uthållighet", "Träningsplanering" "Att träna för klassikern" samt kunskapsöversikten "Alkohol och idrott".

OBS! BEGRÄNSAT DELTAGARANTAL, kursen måste få ett visst antal deltagare för att kunna genomföras.

Kursort: Riksgränsen.

Kursdatum: kursen inleds lördagen 14/4 kl 16.00 och avslutas med frukost onsdag morgon 18/4.

Boende: Skidåkarrum på hotell Riksgränsen från lördag-onsdag 14/4-18/4.

Kursavgift 12.500 kr för medlem och 13.500 kr för icke medlem. Detta inkluderar kurs, boende med huspension.

Kursansvarig: Anna Lundeberg 070 - 524 23 71.

Anmälan som är BINDANDE skickas till: a.lundeberg@home.se

ANMÄLNINGSBLANKETT RIKSGRÄNSEN 14-18/4 2018

(enklast är att scanna denna blankett och sedan maila)

Namn: _____

Företag: _____

Fakturaadress: _____

Postnummer: _____

Ort: _____

Mobil: _____

E-post: _____

Yrke: _____

Medlem i SFAIM moderförening:

Ja Nej

Allergier: _____

Vill dela skidåkarrum:

Ja Nej

Om ja: namnge personen du vill dela rum med:

Namnunderskrift (anmälan är bindande)
