

Schema Fördjupningskurser Idrottsfysiologi Riksgränsen 2019

Lördag 4/5	Söndag 5/5	Måndag 6/5	Tisdag 7/5	Onsdag 8/5								
	7.30 Frukost	7.30 Frukost	7.30 Frukost	7.30 Frukost								
	8.30-12 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1 Lavinkurs</td> <td>Kurs 2 Lavinkurs Praktiskt ute</td> </tr> </table>	Kurs 1 Lavinkurs	Kurs 2 Lavinkurs Praktiskt ute	8.30-12 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1 Träningsplanering Alkoholens effekter vid träning</td> <td>Kurs 2 Kvinnor och idrott Cancer och idrott</td> </tr> </table> Hämta utrustning	Kurs 1 Träningsplanering Alkoholens effekter vid träning	Kurs 2 Kvinnor och idrott Cancer och idrott	8.30-11 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1 Genetik Återhämtning</td> <td>Kurs 2 Formtoppning</td> </tr> </table> 11-16 Fri skidåkning	Kurs 1 Genetik Återhämtning	Kurs 2 Formtoppning	Hemfärd		
Kurs 1 Lavinkurs	Kurs 2 Lavinkurs Praktiskt ute											
Kurs 1 Träningsplanering Alkoholens effekter vid träning	Kurs 2 Kvinnor och idrott Cancer och idrott											
Kurs 1 Genetik Återhämtning	Kurs 2 Formtoppning											
	Lunch (fritt restaurangen)	Lunch (fritt restaurangen)	Lunch (fritt restaurangen)									
	13-16 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1</td> <td>Kurs 2</td> </tr> </table> NORDALSFJÄLLET	Kurs 1	Kurs 2	14-21 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1</td> <td>Kurs 2</td> </tr> </table> TOPPTUR med matsäcksmiddag	Kurs 1	Kurs 2	Fri skidåkning					
Kurs 1	Kurs 2											
Kurs 1	Kurs 2											
16-20 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1 INLEDNING/ INFO Konditions- träning och uthållighets- träning (inkl pulsträning) Respiration - När blir andningen begränsande?</td> <td>Kurs 2 Nutrition INFO Nutrition</td> </tr> </table>	Kurs 1 INLEDNING/ INFO Konditions- träning och uthållighets- träning (inkl pulsträning) Respiration - När blir andningen begränsande?	Kurs 2 Nutrition INFO Nutrition	17-19 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1 Omgivnings- fysiologi - värme, kyla & hög höjd</td> <td>Kurs 2 Styrketräning</td> </tr> </table>	Kurs 1 Omgivnings- fysiologi - värme, kyla & hög höjd	Kurs 2 Styrketräning	16-18 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1</td> <td>Kurs 2</td> </tr> </table> Afterski	Kurs 1	Kurs 2	18-20 <table border="1"> <tr> <td>Kurs 1</td> <td>Kurs 2</td> </tr> </table> Framtidens träningsplanering teknologi, monitorering och beräkningar Sammanfattning	Kurs 1	Kurs 2	
Kurs 1 INLEDNING/ INFO Konditions- träning och uthållighets- träning (inkl pulsträning) Respiration - När blir andningen begränsande?	Kurs 2 Nutrition INFO Nutrition											
Kurs 1 Omgivnings- fysiologi - värme, kyla & hög höjd	Kurs 2 Styrketräning											
Kurs 1	Kurs 2											
Kurs 1	Kurs 2											
20.30 Middag	20.30 Middag Lappis (eller 19.30 eller 20.00 beroende på vad som går att boka)		20.30									