



Oppdatert program trenerutviklingsseminar 2023

Fredag 3. november 2023:

- Kl. 12.30 Velkommen og informasjon om seminaret
Michael Jørgensen, Olympiatoppen og Stian Grimseth, NVF
- Kl. 13.00 Skadeforebygging, behandling og rehabiliteringstrening
Fysioterapeut Bjørn Fossan
- Kl. 14.00 Spørsmål / pause
- Kl. 14.15 Kosthold, kosttilskudd, vektjustering og REDs
Ina Garthe, Olympiatoppen
- Kl. 15.15 Spørsmål / pause
- Kl. 15.30 Antidoping
Ella Gjømle Berg, Antidoping Norge
- Kl. 16.00 Avslutning og oppsummering
- Kl. 19.00 Middag og erfaringsutveksling på Olympiatoppen

Lørdag 4. november 2023:

- Kl. 09.00 Velkommen
Stian Grimseth, NVF
- Kl. 09.05 Mathias Steiner, vegen mot OL Gull i Beijing
Frank Mantek og Michael Vater
- Kl. 12.00 Lunch
- Kl. 13.00 Praktisk teknikk innlæring i vektløfting
Frank Mantek og Michael Vater
- Kl. 18.00 Avslutning og oppsummering
- Kl. 19.00 Middag og erfaringsutveksling på Olympiatoppen

Generalsekretær

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no

Søndag 5. november 2023:

- Kl. 09.00 Velkommen
Stian Grimseth, NVF
- Kl. 09.05 Biomekanikk, prinsipp og litt om måleinstrument
Frank Mantek og Michael Vater
- Kl. 12.00 Lunch
- Kl. 13.00 Fagsekvenser / oppsummering
Stian Grimseth, NVF
- Kl. 15.00 Avslutning og avreise fra Olympiatoppen

Vennlig hilsen
NORGES VEKTLØFTERFORBUND



Svein-Erik Edvartsen
Generalsekretær



Emelie Nilsen
Organisasjonskonsulent



Generalsekretær
Svein-Erik Edvartsen
see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent
Emelie Nilsen
emelie.nilsen@vektlofting.no