

TIMEPLAN • INSPIRASJONSDAG MED PT-TEAMET PÅ 3T-ROSTEN • 11.02

■ Foredrag ■ Styrke/kondisjon og funksjonell trening

SAL 1 PT-ETASJEN KLASSEROM

LØRDAG 11. FEBRUAR

10:00 - 11:00	Mobilitet før styrketrening Knut Olav Gunnerud		
11:00 - 12:30		Workshop i knebøy og benkpress Kristian Bjøru	
12:30 - 13:30		Workshop i markløft Sveinung Lorch-Falck	
13:30 - 14:30	Combat Roger Ervik		
14:30 - 15:30			Få mer ut av styrketreningen din Mona Lorvik

Bli med på givende gruppetimer, workshops og foredrag innen styrketrening!

Kl. 10:00-11:00

Mobilitet før styrketrening med Knut Olav Gunnerud

Timebeskrivelse:

I denne timen vil Knut Olav vise deg gode øvelser for mobilitet og dynamiske tøyøvelser før styrketrening. Dette for at du skal få en optimal treningsøkt.

Knut Olav jobber fulltid på 3T-Rosten som fysioterapeut, gruppeinstruktør og Personlig trener.

Kl. 11:00 - 12:30

Workshop i knebøy og benkpress med Kristian Bjøru

Timebeskrivelse:

På denne WS vil Kristian gå i dybden på baseøvelsene knebøy og benkpress. Her vil du få gode tips og veiledning i disse to fantastiske øvelsene. WS passer for alle uansett utgangspunkt.

Kristian jobber som fulltids PT- Pro på 3T-Rosten, og har lang erfaring innen styrketrening.

Kl. 12:30:13:30

Workshop i markløft med Sveinung Lorch-Falck

Timebeskrivelse:

På denne WS vil Sveinung gå i dybden på baseøvelsen markløft, slik at du kan forbedre og optimalisere din teknikk. WS passer for alle uansett utgangspunkt.

Sveinung jobber som fulltids PT- Pro på 3T-Rosten, og har lang erfaring innen styrketrening.

Kl. 13:30 - 14:30

Combat med Roger Ervik

Timebeskrivelse:

Roger vil i denne timen ta med seg sin erfaring innen boksing inn i gruppetrenings-salen. Roger Ervik er tidligere bokser på høyt nivå, og har vært landslagstrener i boksing. Her vil du gode tips på teknikk, samtidig som du får høy puls.

Roger jobber som fulltids Personlig trener og gruppeinstruktør på 3T-Rosten.

Kl. 13:30 - 14:30

"Få mer ut av styrketreningen din" med Mona Lorvik

I dette foredraget vil Mona ta for seg kosthold i forhold til prestasjon, særlig rettet mot styrketrening.

Hvordan kan du optimalisere kostholdet ditt for å få bedre resultater?

Mona jobber som treningsveileder, Personlig trener, ernæringsveileder og gruppeinstruktør på 3T-Rosten.