



Fokus på längdskidor

OS-erfarenheter, trender och forskning

Välkommen till Shinetworks kunskapskväll
onsdagen den 18 november 2015 kl 18.00–20.00

På årets sista träff möter vi **Lars Nelson** och **Anna-Karin Strömstedt**, två skidlöpare med många framgångsrika år i tävlingsspåret. En höjdpunkt för Lars är stafettvinsten i OS i Sotji 2014. Han tappade skidan, men lyckades ändå vinna startsträckan. Anna-Karin har varit med i två landslag. Både för längd och skidskytte. En av meriterna är fjärdeplatsen i OS-stafetten i skidor 2006. Kom och ta del av deras berättelser och tankar kring träning och prestation.

Professor **Johnny Nilsson** vid GIH och Högskolan i Dalarna ger sin bild av hur forskningen bidrar till utveckling.

En extra bonus för kvällen är Exxentrics presentation av nya styrketräningskoncept för kraft och kondition.

NÄR: Onsdag 18 november 17.30–20.00

VAR: GIH, Lidingövägen 1, Stockholm

Deltagande är kostnadsfritt, men antal platser är begränsat. Anmäl ditt deltagande till manne.godhe@gih.se.

PROGRAM

- 17:30 Insläpp, kaffe och mingel
- 18:00 Välkommen och information
- 18:05 Föreläsning **Lars Nelson, Anna-Karin Strömstedt** och **Johnny Nilsson**
- 19:00 Bensträckare och kaffe
- 19:10 Gemensamt samtal om skidåkning och träning
- 19:45 Exxentric - styrketräningskoncept
- 20:00 Avslutning och mingel

Varmt välkommen!

Shinetwork är ett kunskapsnätverk som drivs av:

