

# SYKKELKONFERANSE

Høgskolen på Vestlandet, Hordaland Idrettsmedisinsk Forening og Olympiatoppen Vest sammen med Idrettscampus Bergen, inviterer til sykkelkonferanse under sykkel VM i Bergen, tirsdag 19. september 2017 kl 18-21.30 på Høgskolen på Vestlandet (HVL) – Campus Kronstad. Oppmøte ved hovedinngangen kl 17.50

Konferansier: Roger Gjelsvik

- 18.00 - 18.30 **Hva betyr idrettens arbeidskrav for prioriteringer i treningen.**  
Ved Øyvind Sandbakk, professor ved NTNU og leder av SenTIF (senter for Toppidrettsforskning) og fagansvarlig Olympiatoppen Midt Norge.
- 18.35 - 18.55 **Måling av intensitet – hvordan bruke teknologi.**  
Ved Olav Aleksander Bu, Fagperson utholdenhet OLTV.
- 19.00 - 19.40 **Optimalisering av intervalløker og styrketrening for bedre sykkelprestasjon.**  
Ved Bent Rønnestad, Professor Høgskolen i Innlandet og Fagperson utholdenhet Olympiatoppen Innlandet.
- 19.55 - 20.35 **Sykkel – Ernæring. Hvordan spise riktig for å bli best innen sykkel.**  
Ved Morten Mørland, Ernæringsfysiolog OLT.
- 20.40 - 21.20 **Gevinst av å trene – dose- respons. Når blir det for mye sykkel?**  
Ved Stein Ørn, lege – tidligere landslagslege for sykkel og trener for Aleksander Kristoff.

Pris: 250,- pr pers

Pris: 100,- pr student

Påmelding og betaling innen 15/9, følg lenke:

<https://olympiatoppenvest.typeform.com/to/Nt8hcz>

For HIMF og ansatte på HVL meld direkte på til:

[morten.iversen@olympiatoppen.no](mailto:morten.iversen@olympiatoppen.no)