



**Invitasjon til: Trenerklubbens Årsmøteseminar 1.-3.mai 2009,  
Fonnfjell Hotell, Meråker.**

Seminaret arrangeres på Fonnfjell Hotell i Meråker. Hotellet ligger langs E14 i Meråker sentrum (mellom Esso og Shell), ca. 45 min kjøring fra Værnes flyplass. For de som kommer med fly kan det være gunstig å ta Nettbuss som har flere avganger fra Stjørdal ([www.nettbuss.no](http://www.nettbuss.no)). Det er også mulig å ta tog fra Trondheim ([www.nsb.no](http://www.nsb.no)).

**Seminaret er åpent for alle interesserte, både medlemmer og ikke-medlemmer av Trenerklubben.**

Det blir ikke seminaravgift, men alle må dekke opphold og reise selv .  
Pris for opphold: 700 kr pr person inkl. alle måltider (dobbelrom).

**De 10 første som melder seg på får dekket reise og opphold av Trenerklubben.  
Dette gjelder medlemmer av Trenerklubben.**

**Påmelding:**

[www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no)

(velg langrenn, artikkel om seminaret ligger nede til høyre under "pressemeldinger").

**Siste frist for påmelding: 20.april**



## Seminarprogram:

### Fredag 1.mai:

**kl.17.00- 18.00 Ankomst**

**kl. 18.00- 18.15 Åpning**

**kl. 18.15- 20.00 Frode Lillefjell og Petter Eliassen: Team Trøndelag**  
Erfaringer av årets sesong sett fra en utøver og trener på Team Trøndelag.

### Lørdag 2.mai:

**kl.09.00 – 12.00 Per Øyvind Torvik: Teknikktrening på Sprintlandslaget**  
Praktisk og teoretisk økt på ski (skøyting) hvor Per Øyvind presenterer hva sprintlandslaget legger vekt på i teknikkarbeidet.

**kl.13.00 Lunch**

**kl.14.00-16.00 Ole Morten Iversen: Treningsplanlegging, utfordringer for norsk langrenn ved utvikling av unge utøvere mot seniornivå.**  
Trener med lang fartstid på Meråker vgs. Har bla. vært trener for Tor Arne Hetland og Marthe Kristoffersen.

**kl.16.00-17.00 Espen Emanuelsen: Feiltrening**  
Espen er masterstudent på NTNU og han presenterer sin avhandling: ”Treningsbelastning og autonom balanse; bruk av hjertevariabilitet som indikator på overbelastning”

**kl.17.00-18.00 Sunn jenteidrett**  
Kort presentasjon av prosjektet sunn Jenteidrett med "statusrapport".

**kl.18.00-19.00 Årsmøte i Trenerklubben**

Årsmøtet er åpent bare for medlemmer av Trenerklubben.  
Gjennomgang av årsberetning m.m.

**kl.19.00 Middag og sosialt**

### **Søndag 3.mai:**

**kl.09.00-11.00 Audun Svartdal: Langrennsteknikk**  
Audun er leder av Olympiatoppens teknikkprosjekt, han vil gå gjennom en del eksempler på video.

**kl.11.00-13.00 Frode Estil: Hvordan blir man en god langrennsløper**  
Frode gir et innblikk i toppløpernes trening.  
Mulighet til diskusjon!

**kl.13.00 Lunch og avslutning**