



SPORT SUPPORT CENTER

Inbjudan till Sport Support-dag

Sport Support Center inbjuder dig som tränare, motionärer eller är intresserad av ämnet till en unik och spännande dag - om och med träning. Det hela går av stapeln söndag den 6/9. Dagen ger kunskap om hur du ska träna effektivare och du får träffa några framstående elitidrottare som berättar om hur de tränar för att nå sina mål och maximera sina resultat. Sen får du chans att testa praktiskt genom att träna med dem och andra. Denna gång är temat längdskidåkning, men kunskapen och träningsmetoderna är i stor utsträckning generaliserbara så oberoende av vilken din idrottsgren är så får du ut mycket av att delta.

Program den 6:e september:

08.30-09.00 Samling - kaffe, frukostfralla och mingel

09.00 – 09.20 **Kenneth Olausson** Välkommen, genomgång av dagens program - Vad är och vad gör Sport Support Center? Några dagstest-personer utses och får låna utrustning från Firstbeat för mätning av och återkoppling kring dagens aktivitet.

Kenneth är VD för Sport Support Center och vardagsmotionär.

09.20-09.50 **Christer Skog** - Träning i ett övergripande perspektiv. Hur vet man hur man ska träna? Hur kan man utveckla sin träning för att nå högre ställda mål. *Christer är huvudtränare på Sport Support Center och har tidigare bl a varit landslagstränare i skidor i Sverige, Usa, Storbritannien och Australien.*

09.50-10.30 **Martin Larsson** – Att träna på heltid. Inblick i en elitidrottarens vardag med frågor kring träning, intensitet, träningsmoment och mängder under olika delar av året, vad tål kroppen, hur arbeta med teknikträning osv

Martin är elitåkare med lång meritlista. Han är också expertkommentator på Tv och ingår i Sport Supports team.



10.30-10.50 Kaffepaus

10.50-11.30 **Daniel Tynell** – Att prestera vid rätt tillfälle. En inblick i förberedelser och genomförande av Vasaloppet 2009.

Daniel är långloppsspecialist, flerfaldig vasaloppsvinnare och ingår i Sport Supports team. (Daniel medverkar denna gång via videokonferens då han måste vara i Mora på eftermiddagen).



11.30-12.00 – Möjlighet att ställa frågor till de medverkande med flera.

12.00-12.40 – Lunch



SPORT SUPPORT CENTER

12.40-13.40 – Information om nyheter från några av våra partners. Ni möter denna gång **Vasaloppet, Suunto, Salomon och Firstbeat technology.**



13.40-14.00 Ombyte, förberedelse för träning eller pröva på-aktivitet.

14.00-16.00 Under ledning av träningsexperter och elitidrottare får du möjlighet till träning eller pröva på olika aktiviteter.



Träning: Välj mellan - teknikträning rullskidor skate och klassiskt, skidgång, teknikträning och intervallträning löpning.

Pröva på: Rodd med personer från damlandslaget och kanske något mer.



Test: Genomför eller beställ test så får du 10 % rabatt.

16.00-17.00 Dricka, frukt, kaffe och macka samtidigt som en "offentlig analys" av de personer som haft Firstbeat-bältena under dagen genomförs.

17.00-18.00 Mingel och eftersnack för dem som orkar och vill.

Pris: 495 kr inkl mat och kaffe

Plats: Stockholm, exakt plats meddelas senare.

Tidigare kunder och medlemmar i Sport Support Center IF har 10% rabatt på deltagaravgiften. Anmälan bör ske så snart som möjligt dock senast 31/8 till kenneth.olausson@sportsupportcenter.se. Begränsat antal platser, först till kvarnprincipen gäller. Anmälan bekräftas via mail när vi erhållit din betalning på BG 209-5388. Glöm inte att ange ditt namn vid betalningen. Samtidigt får du då mer information om Sportsupport-dagen och möjlighet att välja aktivitet till träning eller pröva på. Om du har frågor skicka mail till info@sportsupportcenter.se eller ring Stewe Gårdare på 070-239 99 60.

Välkomna till en riktig inspirationsdag hälsar Sport Support Center - www.sportsupportcenter.se