

STYRKETRENING FOR UTHOLDENHETSIDRETTER MED HOVEDVEKT PÅ SYKKEL

-et foredrag fra Altiusklinikken av Audun Lorentsen

-tirsdag 7. februar 17.00 på Espern – 30 plasser

-påmelding til altiusklinikken@gmail.com eller i resepsjonen på Espern

- HVORFOR SKAL UTHOLDENHETSUTØVERETRENE STYRKE?
- HVA SLAGS STYRKETRENING ER MEST EFFEKTIV FOR Å BEDRE PRESTASJONEN I UTH. IDRETTER?
- HVOR VIKTIG ER SPESIFISITET – BØR MAN TRENE STYRKE PÅ SYKKEL, HVORDAN EVT.?
- HVORDAN PERIODISERER MAN IFT. ANNEN TRENING – STYRKETRENINGEN GJENNOM SESONGEN?
- KAN KORTE MAKSDRAG PÅ SYKKEL ERSTATTE ANNEN STYRKETRENING