

KURS I STYRKETRENING FOR SYKLISER

VED RANA KRAFTSPORTKLUBB, KRAFTSENTERET



LØRDAG 11.NOVEMBER
KL. 12.00 – 16.00

Deltagere: minimum 10 stk.

Påmeldingsfrist: 29. oktober

Kursets mål

Gi en grunnleggende innføring i styrketrening som er relevant for å skape et mer effektivt sykkeltråkk, men også å forebygge skader.

Gjennomføring

Del 1: Teoretisk gjennomgang der man redegjør for

- Hvorfor trene styrke som syklist
- Hvordan trene styrke for sykling

Del 2: Praktisk økt der man gjennomgår utvalgte øvelser innenfor kategoriene

- Stabiliserende styrkeøvelser
- Maksimale styrkeøvelser

Total varighet: 4 timer. Det vil bli pauser med kaffe og enkel servering

Målgruppe

Syklister på ulikt nivå som ønsker en grunnleggende innføring i ulike typer styrketrening tilpasset syklist.

Bakgrunn for kurset

Selv om utholdenhetskapasiteten er klart viktigst for sykkelprestasjonen og trening for å øke denne hovedsakelig bør prioriteres for syklist, viser det seg at styrketrening sammen med utholdenhetstrening kan gi en høyere prestasjonsevne enn ved utholdenhetstrening alene. Dette gjennom at styrketreningen bidrar til bedre arbeidsøkonomi, altså en mer effektiv teknikk, uten at viktige utholdenhetsfaktorer blir påvirket negativt.

Det er også flere positive helsegevinster ved å trene styrketrening i tillegg til utholdenhetsaktiviteter, som økt beintetthet og redusert risiko for muskel- og skjelettplager. Dette er også en god grunn til å trene styrketrening i tillegg til den rene sykkeltreningen.

Kursleder

Navn: Sindre Østerås

Utdanning: Master i kroppsøving og idrettsvitenskap ved Nord universitet (Levanger)

Erfaring: Har siden 01.08.2014 jobbet i en 50% stilling som fagkonsulent for styrke/kraft i

Olympiatoppen Midt-Norge og i en 50% stilling som forsker ved Senter for toppidrettsforskning ved NTNU. Gjennom disse jobben har han vært med på utformingen og gjennomføringen av styrketreningsopplegg og tester av blant annet syklist.



Pris

Kursavgift 500,- per deltager.

Som et spesialtilbud til kursets deltakere vil det bare koste 200,- ekstra for medlemskap i klubben, og fri tilgang til å trene i våre lokaler og få oppfølging av klubbens trenere ut 2017.

Påmelding skjer ved å sende mail til: kristin.michalsen@gmail.com innen 29. oktober.

Ved utgangen av påmeldingsfristen ville alle påmeldte få informasjon om betaling.