

Utøvere, trenere, lagledere og foreldre:

Velkommen til inspirasjonsforedrag med Marit Bjørgen

SpareBank 1 Helgeland ønsker velkommen til et inspirerende foredrag med selveste Marit Bjørgen! Hun har en unik erfaring som toppidrettsutøver og vil dele av sine erfaringer om trening.

Foredraget har et ekstra fokus på unge, aktive jenter, men er også svært aktuelt for utøvere, idrettsledere og foreldre i alle idrettsgrener – og guttene er naturligvis også velkommen!

Foredraget tar for seg temaer som styrke- og utholdenhetstrening, trening under og etter puberteten, tilpasninger til menstruasjonssyklus og prevensjon, mental trening og hvordan bygge en sterk og robust kropp.

Tidens mestvinnende vinterolympier

Marit Bjørgen er tidens mestvinnende vinterolympier og hennes prestasjoner er

mer enn imponerende. Hun har vært på pallen i over 60 % av verdensløpene i karrieren, har vunnet alle disipliner fra sprint til 30 km, og hun har klart kunststykket å vinne VM-gull i sprint både som 23- og 35-åring.

I dette foredraget deler Marit hennes unike erfaringer om trening gjennom en lang idrettskarriere. Guro Solli Strøm, som har skrevet en doktorgrad basert på Marits treningsdata, tilfører oppdatert kunnskap om treningstilpasninger for aktive jenter.

Tren med Marit

Etter foredraget er du invitert til å bli med på en treningsøkt på ski med Marit og Guro på Skillevollen. Treningsøkten vil tilpasses ulike nivå – fra nybegynner til viderekommen, og vil inneholde både lek, styrke og høy puls.



Tid: 23. januar kl. 17.00 - 18.30
Treningsøkt kl. 19.00 - 20.00

Sted: Campus Helgeland
Trening foregår på Skillevollen

Vi gleder oss til å se deg!

Hilsen

SpareBank 1
HELGELAND

Påmeldingsfrist 19. januar