

# Norges Røforbund

## SPESIALTRENERFORUM 2015

### Timeplan & påmeldinger

#### Fredag 30. januar

Møterom Norsk Tipping

18.00 – 18.10	Informasjon	Åke Fiskerstrand
18.15 – 19.45	Skadeforebygging & restitusjon, teori & praksis	Daniel L. Berge & Johan Flodin
19.45 – 20.15	Middag	
19.15 – 21.00	Prognosetidstabellen 2015	Åke Fiskerstrand

#### Lørdag 31. januar

09.00 – 09.45	Retningslinjer for kosttilskudd	Ina Garthe, OLT
10.00 – 10.50	Retningslinjer for trenere på oppdrag for NR, innledning & diskusjon	Johan Flodin Åke Fiskerstrand
11.00 – 12.30	Hovedprinsipper for roteknikk	Johan Flodin, Johan Lidberg, KS trenere
12.30 – 13.15	Lunch	
13.15 – 14.30	Styrketrening for roere	Johan Lidberg, Johan Flodin
14.45 – 15.30	Info fra Toppidrettsutvalget & KSU	Thorvald Jacobsen, Lars Bjønness, Åke Fiskerstrand
15.45 – 16.30	KS-trenere, oppgaver og prioriteringer	Åke Fiskerstrand
1630 -1645	Oppsummering / avslutning	Åke Fiskerstrand

Kostnad: kr 750.- inkludert felles middag fredag & frokost og lunch lørdag. Faktura sendes klubbene i etterkant

Reisefordeling vil bli benyttet.

Åke Fiskerstrand

## Påmeldinger

Navn	Klubb	Overnatting
Åke Fiskerstrand	NR	X
Johan Flodin	NR	X
Trygg N. Barnung	Aalesunds	X
Nils Petter Lilledahl	Christiania	
Hella Yngsdal	Ormsund	
Anders Fiskerstrand	Bergens	X
Cathrine Eriksen	Horten Roklubb	X
Thorvald Jakobsen	Kraftsenter Vest	X
Per Helge Brun Svendsen	KS-øst	X
Sebastian Baranzano Lena	KS- vest	X
Linda Schi Skjølvold	Fredriksstad	X
Aud Sandengen	Drammen	
Bjørn Edvardsen	Drammen	
Johannes J.Niesen	Aalesunds	X
Sigurd Gullerud	CR	
Tommy Sagvik	Horten	X
Imre Banfi	Fredriksstad	X
Marte Krogsrud	Bærum	
Bjørn Akerholt	Sandefjord	X
Johan Lidberg	NR	X
Line Andresen	Tønsberg	X
Tine Bjonje	NR	