



TRENERFORUM 2023



Trenerforum er et viktig treffpunkt for trenere på tvers av idrettene våre, for å dyrke VI-kulturen vår og tilrettelegge for økt kompetanse

“Syklusentusiasten”

Siri Moseng Reiersem



Siri er genuint opptatt av det spesifikke innenfor trening av jenter og prestasjon, sett opp mot menstrasjonssyklus. Master i idrettsfysiologi, topp trenerutdanning og tidligere skøyteløper

Per Eftang



Per er en anerkjent mentaltrener og motivator som har jobbet med norske toppidrettsutøvere på øverste nivå og med spillere i NHL. Han har også coachet ledere og team i nasjonale og internasjonale selskaper. Per har bakgrunn fra forsvaret og jobber som politi

Idrett uten alkohol med Daniel Getaneh Hatland



Idrett uten alkohol er en av våre hovedsamarbeidspartnere og de tar med seg Daniel i sitt foredrag. Han snakker ofte om tilhørighet og er mangfoldsrådgiver hos Norges Idrettsforbund

Nestun Idrettsplass (NIP)



Lørdag 30. september



K 10:00 - 14:00

Program:

- kl. 10:00 - 10:30 Registrering, utdeling av tøy, mingling og frokost
- kl. 10:30 - 11:15 Idrett uten alkohol og Daniel Getaneh Hatland. (sammen med Fana Elite Utvikling)
- kl. 11:15 - 11:30 Sportssjef Gisle Ellingsen (sammen med Fana Elite Utvikling)
- kl. 11:30 - 11:45 Pause
- kl. 11:45 - 12:30 Hvordan optimalisere treningen til jenter, med tanke på menstrasjonssyklusen (Siri)
- kl. 12:30 - 12:45 Pause
- kl. 12:45 - 13:30 Vil måten du utfører trenerrollen påvirke prestasjon og resultat - i morgen og to år frem i tid? (Per)
- kl. 13:30 - 13:45 Avslutning ved sportssjef (sammen med Fana Elite Utvikling)
- kl. 13:45 - 14:00 Fotografering

Alle deltakerne får utdelt en genser fra Craft. Den leveres i profilutgave med idrettslagets sponsorer på. Det vil også bli trukket ut en del Fana - merch, jakker, lunsjbonger, etc blant deltakerne på samling.

Velkommen til en kunnskapsrik og fin samling på tvers av idrettene i Fana IL

Påmelding HER

Takk til våre hovedsamarbeidspartnere

