



# Olympiatoppen Vest-Norge

Regionalt kompetansesenter for toppidrett



Bergen 23/6-08

## *Tilbud om Basistrening for topp/elite utøvere i Rogaland*

Olympiatoppen Vest-Norge tilbyr basistrening for topp og elite utøvere i Stavanger Turhall kl 0800-0900. Tilbudet er gratis og gjelder for alle idrettsgrener.

Basistrening kan defineres som trening av grunnleggende fysisk-, koordinativ-, sosial- og mental kapasitet på et generelt og et idrettsspesifikt nivå. Målet med basistrening er å gjøre utøveren i stand til tåle økte treningsmengder, øke fokus på grunntrening og forebygge skader. Basistreningen er også en fin møtearena for utøvere til å utveksle erfaringer, lære av og motivere hverandre.

---

|               |  |
|---------------|--|
| Målgruppe:    | Topp og elite utøvere  |
| Dato:         | Hver tirsdag, med <u>oppstart tirsdag 26/8</u>   |
| Tid:          | 08.00 - 09.00  |
| Sted:         | Stavanger turnhall   |
| Instruktører: | Koordineres av Olympiatoppens basistrener Lars-Arne Andersen og instruktør Daniel Larsen   |
| Påmelding:    | NB! Det settes et øvre deltakerantall på 10-12 utøvere. Særkretser må søke om plass for utøver innen 15. august til <a href="mailto:vest-norge@olympiatoppen.no">vest-norge@olympiatoppen.no</a> |

For mer info og påmelding ring eller mail til Olympiatoppen Vest-Norge 55595866, 98459200, [vest-norge@olympiatoppen.no](mailto:vest-norge@olympiatoppen.no)

Med vennlig hilsen  
Olympiatoppen Vest-Norge

Roger Gjelsvik /s/  
Idrettssjef

Pia Mørk Andreassen  
Adm. leder