



HÖGSKOLAN DALARNA

LIVI Lugnets  
idrottsvetenskapliga institut

## FÖRELÄSNING

### ”Den moderna synen på uthållighetsträning för elitidrottare”

Michail Tonkonogi, Docent

M. Tonkonogi är internationellt erkänd forskare inom det idrottsfysiologiska fältet. Han är högskolelektor vid GIH i Stockholm och bedriver idrottsfysiologisk forskning vid Högskolan Dalarnas Idrottsvetenskapliga Institutet (LIVI) i Falun. En kort presentation över Högskolan Dalarnas idrottsrelaterade verksamhet kommer även att ges.

**Torsdag 13 mars 2008 kl 19.00 - 20.30**

Biografen Mediehuset (fd Regimentet) Högskolan Dalarna,  
Falun

Uthållighetsträning har i många år präglats av traditioner som har funnits och fortfarande finns inom de flesta uthållighetsgrenarna. Forskningen har emellertid gått starkt framåt under de senaste åren. De nya forskningsrönen har dock inte hunnit penetrera fullt ut in i det tankesätet som finns inom uthållighetsträning. Det är välkänt att prestationsförmåga i uthållighetsgrenar är beroende av kroppens förmåga att framställa energi med hjälp utav syre (aerob förmåga). Under många år har fokuset inom träningsutveckling legat på hjärtats och cirkulationens anpassning till träning. Idag vet man att anpassning till uthållighetsträning sker på flera olika nivåer i kroppen, dvs. på central nivå (hjärta), mellan-nivå (blod) och framförallt på lokal nivå (muskel). Ett modernt träningsupplägg på elitnivå förutsätter optimering av adaptation på alla dessa nivåer. Hur ser ett sådant träningsupplägg ut? Vad ska man tänka på? Vilka testbatterier är lämpliga för att monitorera träningseffekt? Har anaerob träning någon roll? Hur anpassar man kosten till träningsupplägget? Allt detta kommer att beröras på föreläsningen!

Föreläsningen kommer att riktas mot tränare och idrottsaktiva.

**Välkommen!**

### Anmälan

Ingen föranmälan. **Det finns endast plats för 100 stycken personer och principen först till kvarnen kommer att tillämpas.**

### Parkering

Parkeringstillstånd finns i anslutning till Mediehuset.

### Mer information

Helena Bellardini  
Telefon: 023-77 80 00  
E-post: hbe@du.se