



## Kostnadsfri föreläsning den 4 oktober: Träningsstrategier för elitidrottare inom uthållighetsidrotter med Professor David Bishop

För att uppnå elitprestationer inom uthållighetsidrotter krävs det många år av hård och smart träning. Men hur tränar de bästa uthållighetsidrottarna när de nått toppen? Och hur bör de träna för att bli bättre än sina konkurrenter? I den här föreläsningen kommer Professor David Bishop, världskänd idrottsforskare att svara på dessa frågor och ge uthållighetsidrottare och deras tränare som befinner sig på elitnivå idéer om hur man tränar optimalt för att uppnå ytterligare önskvärda adaptationer och resultat i sina uthållighetsgrenar.

Professor David Bishop är idrottsforskare från Victoria University, Melbourne, Australien. Han har publicerat fler än 400 vetenskapliga artiklar och har under många år varit en ledande forskare inom sitt fält. David forskar på molekylära mekanismer och anpassningar till uthållighetsträning, med fokus på mitokondriell biogenes samt prestationsutveckling inom elitidrott. Som tillämpad idrottsvetare har David arbetat för Western Australian Institute of Sport (inklusive australiensisk hockey, vattenpolo och kajak) samt som idrottsvetenskaplig konsult för olika elitidrottslag.

### Västidrotten mot världstoppen

är en föreläsningsserie för tränare och aktiva som strävar mot ännu bättre idrottsprestationer.

RF-SISU Västra Götaland i samarbete med Katrinelunds Elitidrottsgymnasium och Göteborgs universitet erbjuder föreläsningar om prestationsinriktad idrott.

### Anmäl dig via denna länk

Uppge bl a namn, personnummer och förening/organisation. Strular anmälan? kontakta [kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)



### Föreläsare

Professor David Bishop.

### Målgrupp

Vi välkomnar samtliga idrottsintresserade från alla idrotter. Även deltagare utanför vårt distrikt är välkomna att anmäla sig.

### Datum/tid

Onsdagen den 4 okt kl. 21.00-22.30. P.g.a. tidskillnaden hålls föreläsningen sent.

### Plats

Genomförs digitalt via zoom.

### Kostnad

Kostnadsfritt.

### Information

dino.ilecic@rfsisu.se / 0709 26 57 91



GÖTEBORGS UNIVERSITET



Västra Götaland