

Välkommen på föreläsning om **PULSTRÄNING**



Mikael Mattsson och Filip Larsen, båda medicine doktor i fysiologi vid Karolinska Institutet och GIH, är verksamma som tränare och föreläsare för olika idrottsklubbar, förbund och företag.

Lyft din träning till en ny nivå. Tisdagen den 14/2 visar idrottsfysiologerna Mikael Mattsson och Filip Larsen hur du med hjälp av din puls kan styra konditionsträningen för att uppnå optimal prestation och undvika skador och överträning. Under föreläsningen får du förslag på hur du praktiskt kan genomföra pulstester och analysera pulsfiler. Föreläsarna förklarar även den grundläggande fysiologin bakom kroppens anpassning till träning och svarar på frågor.

Mikael och Filip är författare till den nytvignva boken *Pulsträning*. Boken innehåller de senaste forskningsrönen inom området och ger förslag på hur du som idrottare och/eller tränare kan träna. I anmälningsavgiften ingår ett exemplar av *Pulsträning*.



- Var:** GIH, lokal TS2, Lidingövägen 1 (vid Stockholm Stadion)
När: 14 februari, kl. 18.00 - 20.00
Kostnad: 100 kr. Fika + ett exemplar *Pulsträning* ingår i anmälningsavgiften
Anmälan: senast den 7 februari via www.sisuidrottsutbildarna.se/stockholm
Information: Sandra Ohlson, tel: 08-627 40 90, sandra.ohlson@stockholmsidrotten.se
Lena Skärhult, tel: 08-699 62 40, lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se