



**PFF**

## TRENING SOM MEDISIN

Ved idrettsfysiolog, professor Jan Helgerud NTNU  
og idrettsfysiolog, professor i medisin Jan Hoff  
NTNU



- Dato:** Torsdag 12. – lørdag 14. september 2019
- Sted:** «Treningsklinikken» Ingvald Ystgaards veg 23  
7047 Trondheim
- Kursavgift:** PFF-medlem: 4 100,-  
Andre: 5 000,-
- Kursplasser tilgjengelig:** 30
- Påmelding:** [pff@fysioterapi.org/kurs](mailto:pff@fysioterapi.org/kurs)
- Avbestillingsfrist:** 1. september 2019

Ved avbestilling etter denne dato, må kursavgiften betales i sin helhet.  
Ved påmelding etter denne dato belastes man med 10 % tillegg på kursavgiften.

### KURSINNHold:

Torsdag 12. sept:	08.30 - 12.15	Trening av utholdenhet	Jan Helgerud
	12.15 - 13.00	Lunsj	
	13.00 - 1600	Trening av styrke	Jan Hoff
Fredag 13. sept:	08.30 - 12.15	Oksygenopptak måling	Jan Helgerud
		Kraft måling	Jan Hoff
	12.15 - 13.00	Lunsj	
	13.15 - 16.15	Utholdenhet praksis	Jan Helgerud
		Styrke praksis	Jan Hoff
Lørdag 14. Sept:	08.30 - 10.15	Pasient styrke	Jan Hoff
	10.30 - 12.15	Pasient utholdenhet	Jan Helgerud
	12.15 - 13. 00	Lunsj	
	13.15 - 14.00	Styrketreningseffekt på Utholdenhet	Jan Helgerud
	14.15 - 16.00	Pasienttrening	Jan Hoff / Jan Helgerud

Se også <https://treningsklinikken.no>

**Vi ønsker dere alle velkommen!**