



Utøverkveld i KIF friidrett

Tid: Tirsdag 26. november kl. 18.30 – 20.30

Sted: KIF-huset

Hvem: Utøvere født i 2011 og eldre

Velkommen til årets utøverkveld der vi markerer at en ny sesong er over. Det blir en lærerik og hyggelig kveld, og vi vil premiere gode prestasjoner i året som har gått.

Vi har vært så heldig å få Håvard Karlsen til å holde foredraget «*Belastningsstyring - Hvor viktig er det egentlig?*»

Etter foredraget vil det bli servert pizza og brus. Vi håper du kommer 😊 . Påmelding til trener/foreldrekontakt innen fredag 22. november.

Hilsen styret i KIF friidrett



Håvard Karlsen er lektor i kroppsøving på Tangen vgs., og har hovedfag i idrettsvitenskap. For tiden har han også et engasjement som hovedtrener for Vågs seniorlag i fotball. Han har i en årrekke vært særlig opptatt av temaet belastningsstyring og har utviklet en app til hjelp for dette. Appen er brukt av mange utøvere i mange ulike idretter, og med gode resultater.