

LÍKAMLEGAR KRÖFUR Í FÓTBOLTA.**HVERT STEFNUM VIÐ?**

Dagana 19. og 20. maí nk. mun Dr. Magni Mohr halda tvö námskeið hér á landi er snúa að fitness þjálfun í knattspyrnu.

Föstudaginn 19. maí verður umfjöllunarefnið fitness þjálfun ungmenna, 12-16 ára leikmanna.

Laugardaginn 20. maí verður svo fjallað um hverjar líkamlegar kröfur leikmanna koma til með að vera í náinni framtíð og áhrif þreytu og endurheimtar.

Magni Mohr er doktor í þjálfunarlífeðlisfræði frá Exeter háskólanum í Englandi. Hann hefur unnið að fjölda rannsókna og gefið út nokkrar bækur er snúa að fitness þjálfun í knattspyrnu. Magni hefur á sínum ferli starfað með liðum eins og Juventus, Chelsea, danska landsliðinu og er í dag fitness þjálfari færeyska landsliðsins.



Námskeiðin verða haldin í höfuðstöðvum KSÍ í Laugardal.

Mynd: in.fo

Föstudagur, 19. maí 2023

18:00-20:00 Fitness training in youth football, 12-16-year-old players (bóklegt)

Verð: 3.000 kr.

Skráning: <https://forms.gle/JBhGGq6ZbUekLKybA>

3 endurmenntunarstig eru veitt fyrir þátttöku á þessu námskeiði.

Laugardagur, 20. maí 2023

9:00-10:00 Future directions in elite football – how will the physical demands in football be in the future (bóklegt)

10:15-11:45 Implications for fatigue and recovery (bóklegt)

11:45-12:45 Hádegismatur

13:00-14:15 Physiological training in football example (verklegt)

14:30-15:30 Physiological training in football (bóklegt)

15:45-16:30 Discussion – Future directions

Verð: 10.000 kr.

Skráning: <https://forms.gle/4oLKw24Rfj8AZShY9>

9 endurmenntunarstig eru veitt fyrir þátttöku á þessu námskeiði.