

Professor Hans-Christer Holmberg

Föreläsning om träning för längdskidåkare

Kostnadsfritt för medlemmar i LKAB Fritid, Jukkasjärvi IF, IFK Kiruna och samtliga deltagare/ledare i Kirunaspielen

LÖRDAG 21/4

Högalidskolans Aula ingång B (gå sen till höger uppför trappor och sen vänster)

Del 1 kl 18-19,30:

Träning, fysiologi, formtoppning och dubbelstakning – mer anpassat för motionär och elitmotionär

Del 2 kl 20- 21,30:

Ungdomsträning

Hans-Christer (H-C) Holmberg är enligt många en "legend" inom Svensk längdskidåkning. I början av 90-talet var han naprapat för J-, B- och A-landslaget. 1995-1998 arbetade han som utbildningsansvarig på Svenska skidförbundet – längd och skrev tre böcker som med sitt nyskapande blev betydelsefulla för längd-Sverige (Träningslära längd, Ungdomsträning och Teknik & Metodik). Bl.a. utvecklades nuvarande intensitetsmodell för konditionsträning, introduceras styrke- och snabbhetsträning och de olika delväxlarna i fri teknik. I Bruksvallarna/Funäsdalen där han bodde 1989-2005 ledde han en framgångsrik ungdomsverksamhet inom längdskidåkning, där aktiva senare kom med i Sv. Juniorlandslaget i längdskidåkning.

Från och med 1999 har HC arbetat som utvecklingschef på Sveriges Olympiska kommitté och bl.a. varit med och utvecklat det s.k. topp- och talangprogrammet (under 2001-2002 var han träningschef för det svenska landslaget i längd).

2002 inledde HC sin karriär som idrottsforskare inom fysiologi/biomekanik och 2005 disputerade han på Karolinska Institutet med en avhandling om längdskidåkning som bl.a. innehöll uppmärksammat forskning om dubbelstakning.

HC har fungerat som tränare och rådgivare för flera av våra bästa uthållighetsidrottare (med VM- och OS-medaljer) och är SOK:s expert för våra bästa Olympier (sommar/vinter) inom träning, fysiologi och formtoppning.

Idag är HC professor i idrottsvetenskap på universitet Sverige, Norge respektive Kanada, anses som världens ledande skidforskare med över 150 vetenskapliga publikationer och är ofta anlita som föredragshållare nationellt/internationellt.

I tillägg är HC en mycket hängiven skidåkare/idrottare själv och tränar de flesta dagarna i veckan där han bor i Åre.

