



Trenerseminaret 2025

Scandic Hotel Lillestrøm
31. oktober → 02. november



[Meld deg på seminaret her](#)



FREDAG



15:30 - 17:25	Registrering, mingling og 'Afternoon snacks'	Trenerforeningen
17:30 - 17:45	Velkomst og åpning av Trenerseminaret 2025	Lars Ola Sundt - Styreleder Trenerforeningen
17:45 - 18:45	Treningsfilosofi for ungdomsutøvere og kommunikasjon utøver-trener.	Debatt ledet av Espen Tangen mfl.
PAUSE		
19:00 - 19:45	Driver vi for tidlig profesjonalisering av utøvere?	Debatt ledet av Mari Bjone Ansvarlig for Talentutvikling i NFIF
19:45 - 20:00	NFIF sine muligheter for Trenerutvikling	NFIF
20:00 - 20:45	Hvorfor er det så få som driver med tekniske øvelser?	Debatt ledet av Katarina Sederholm Hoff
21:00	MIDDAG	



Mari Bjone

Tidligere langhekk løper med 10 NM gull på 400m hekk. Er ansatt i friidrettsforbundet som talentutviklingsansvarlig med hovedansvar for junioroppfølgingen.



Katarina Sederholm Hoff

Norgesrekordholder i kule ute og inne (pers 17.44). Deltok i EM i 1994 og 1998. Involvert på i Stjørdal Friidrettsklubb og styremedlem i NFIF.



Espen Tangen

Mannen bak sprintsuksessen i Tromsø på 2000 tallet. Er tilbake som trener i BUL Tromsø.



LØRDAG



08:30 - 08:55

Registrering

Parallelle sesjoner

09:00 - 10:00

Styrketrening for idrettsutøvere (kastere): Hva er viktig å vurdere, og hvordan best mulig inkorporere styrketrening med annen trening?

Paul Solberg

09:00 - 10:00

Hele Norsk Friidrett: Krafttaket for Energi
Stine Østvold Aamodt & Ina Garthe

Hvorfor er det så viktig med det daglige brød?

Unn Merete Jæger og Filip Ingebrigtsen

PAUSE

10:15 - 11:15

Spydteknikk: "Mange veier til Rom».

Paul Solberg

10:15 - 11:15

Sprinttrening - Min Filosofi

Anders Palmquist

10:15 - 11:15

800m trening - den polske modellen. Del 1

Piotr Rostowski

PAUSE

11:30 - 12:30

Sprintmetodikk og teknikkinnlæring

Anders Palmquist

11:30 - 12:30

800m trening - den polske modellen. Del 2

Piotr Rostowski

12:30 - 13:30

Lunsj

13:45

Avreise **Nes Arena**

Se resten av persongalleriet på de siste sidene



LØRDAG



Ankomst **Nes Arena**

14:30 - 15:30

Praktisk økt kule
Miika Lahtonen og Aatu Kangasniemi

14:30 - 15:30

Teknikkinnlæringsøvelser sprint
Anders Palmquist

15:30 - 16:30

Praktisk økt diskos
Magnus Røsholm Berntsen

15:30 - 16:30

Praktisk økt hekk
Jan Kåre Skarland og Even Pedersen

15:30 - 17:30

Praktisk økt høyde. Spesifikk oppvarmning, vertikale sats øvelser, høydehopp med kort og fullt tilløp
Erlend Bolstad Raa

16:30 - 17:30

Praktisk økt Slegge
Aatu Kangasniemi

16:30 - 17:30

Praktisk økt 800m
Piotr Rostowski

17:45

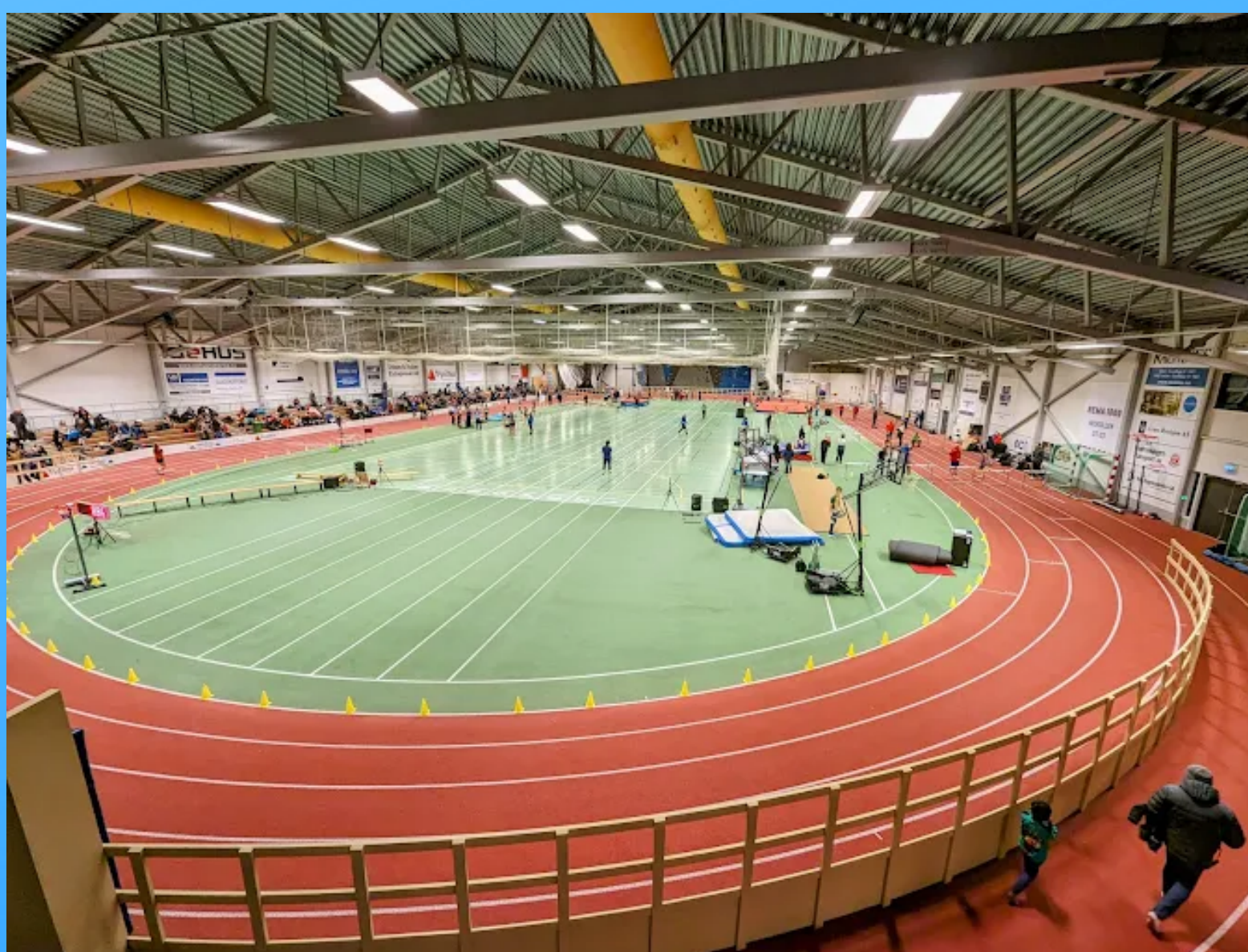
Buss tilbake til Hotel Scandic Lillestrøm

18:30

Årsmøte Trenerforening

19:30

Middag



  	
08:30 - 08:55 Registrering	
Parallelle sesjoner	
09:00 - 10:00 Beste praksis for junior sprintere Mats Rossland Hjørnevik og Sander Steen Myrvang	09:00 - 10:00 Hva kreves for å prestere høyt på langdistanse? Jostein Mjønerud intervjuer Øivind Dahl
PAUSE	
10:15 - 11:15 Made in Overhalla: Trenerfilosofi og utviklingen av Even Pedersen. Jan Kåre Skarland	10:15 - 11:15 Kuleteknikk rotasjon. Ulike tekniske modeller. Miika Lahtonen og Aatu Kangasniemi
PAUSE	
11:30 - 12:30 Slegge og Aatus gode internasjonale prestasjoner. Aatu Kangasniemi	11:30 - 12:30 Fra barneidrett til norgestopp i sprint, lengde/mangekamp med to tenåringstalenter fra Ski IL. Ulf Indahl
12:30 - 13:30 Lunsj	
13:45 - 14:45 «Hva er høydehopp?» - En grunnleggende forståelse av høydehoppet: med vekt på hopp type, tilløpsvarianter, vinkler, fart og sprangkraft. Erlend Bolstad Raa	13:45 - 14:45 Diskos. En gjennomgang av ulike tekniske modeller. Magnus Røsholm Bernsten
14:45 - 15:00 Avslutning	



Paul Solberg

Doktorgrad i treningslære og psykologi fra NIH. Har publisert 40 forskningsartikler. Tidl. fagansvarlig styrke på OLT. Tidl. spydkaster (76,87m). Landslagstrener for kasterne i NFIF. (*Eivind Henriksen, Thomas Mardal, Marcus Thomsen, Marie-Therese Obst og Kasper Sagen*).



Jan Kåre Skarland

Juniorlandslagstrener på hekk.

20 års trenererfaring og hovedtrener for Even Elias Grannes Pedersen, norsk juniorrekordholder på 60 m hekk. Skarland har spilt en nøkkelrolle i å utvikle Pedersen til en av landets mest lovende hekkeløpere.



Magnus Røsholm Berntsen

Trener i diskos for utøvere på ulike nivåer – fra OL og landslag til yngre talenter i kretsprosjektet for Oslo og Akershus. Tidligere aktiv utøver med deltakelse i junior-VM og U23- EM, samt 7 NM medaljer



Aatu Kangasniemi

F. 2006 - 19 år.
Kule (6kg) 20.82m.
Slegge (6kg) 76,30m
EM U20 Sølv i kule
EM U20 bronse i slegge
EM U18 sølv i slegge
EM U18 bronse i kule
EYOF sølv i slegge og kule (5kg)

Miika Lahtonen

F. 2003 - 22 år
Kule 18.70m (7kg)
3.plass i European throwing cup Finsk mester



Ander "Palmas" Palmqvist

En av Sveriges mest profilerte sprinttrenere med over 25 års erfaring, og tidligere ansvarlig for det svenske sprintlandslaget. Han driver Coach Palmas Sprint Factory i Göteborg, der han har utviklet flere av landets fremste sprintere, blant annet Linus Pihl (100 m 10,43 / 200 m 20,90, U23-EM 2025), Claudia Payton (7,21 og EM-finalist på 60 m) og Sulayman Bah (6,70 og IEM-finalist 2017, 10,22 på 100 m). Palmqvist arbeider hele tiden parallelt med ungdom, barn og elite, noe som gjør hans tilnærming ganske unik og sentral i utviklingen av svensk sprintmiljø de siste årene.



Unn Merete Jæger

Unn Merete Jæger krever nesten ingen presentasjon. Hjernen bak den store suksessen som datteren Henriette Jæger har hatt og trener for Stafettjentene som nettopp var i finalen til VM og tok den norske rekorden to ganger. Unn Merete er et forbilde for mange trenere i Norge!



Filip Ingebrigtsen

Filip Ingebrigtsen er en norsk mellomdistanseløper kjent for sin sterke konkurranseinstinkt og taktiske løping. Han ble europamester på 1500 meter i 2016 og tok bronse i VM 2017. Filip er del av den profilerte Ingebrigtsen-familien og har markert seg med imponerende prestasjoner internasjonalt.



Erlend Bolstad Raa

Erlend Bolstad Raa er en 25 år gammel høydehopper fra Bergen. Var en god juniorutøver som stagnerte på vei inn i seniorklassen, mest grunnet skader, men også grunnet gale valg av tilløpsvariant og treningsfilosofi. I fjor høst endret han på «alt», og sammen med Hilde Gundersen og Magnus Kleppe i Fyllingen har han nå tatt steget inn på den internasjonale arenaen og perset med 10cm på ett år i en alder hvor slik utvikling sjelden finner sted. Hvilke endringer har de gjort? Og hvorfor? Han gleder seg til å dele sin historie med deltagerne på trenerseminaret, og formidle den erfaringen han har gjort seg med «høydehoppet»



Piotr Rostowski

Polsk mester på 800m, 1500 og 3000m.
Tidligere polsk rekordholder på 1500m
Forbundstrener for mellomdistanse.
Han har trent bla Marcin Lewandowski og Adam Kszczot. Og sin kone Anny Z-R



PERSONGALLERI



Ina Garthe

Faglig leder for ernæringsavdelingen i OLT hvor hun har vært ansatt i 25 år. Hun er PhD fra NIH, seksjon for idrettsmedisin. Foredragsholder nasjonalt og internasjonalt og tidligere landslagsutøver, trener i kickboksing.



Stine Aamodt

Ansatt både på Vang og OLT og leder krafttaket OLT har satt i gang for ernæring i idretten. Hun jobber i enhet for talentutvikling, er OLT-Coach og har vært landslagsutøver i rytmisk gymnastikk.



Ulf Indahl

Professor ved NMBU og trener i Ski IL Friidrett. Han er blant annet trener for Benjamin Altmann Opuama, som i 2025 satte norske U20-rekorder med 10,42s 100m og 20,94s 200m.



Øivind Dahl

Fra Bul med 2,11 på maraton, 1,02 på halvmaraton, 28:32 på 10000. Øivind peker på hva som han gjorde bra og hva som kunne vært gjort bedre - og han forteller om hva som må til for å bli en god 5000m, 10000m og maraton løper.

Jostein Mjønerud

Har utdannelse fra Idrettshøyskolen og har jobbet lenge i skoleverket. Var aktiv selv på mellomdistanse og kommer fra Sørumsund. Er nå trener i Groruddalen Friidrettsklubb.



Mads Rossland Hjørnevik & Sander Steen Myrvang

Mads og Sander tar mastergrad på Norges Idrettshøyskole. Idrettsfysiologi og bevegelseslære.

De har vært i praksis hos NFIF hvor de har utarbeidet en omfattende rapport rundt sprinttrening for juniorer. Mads og Sander har intervjuet mange norske sprinttrenere og har samlet data i en rapport som de skal presentere på Trenerseminaret.

Hotellovernatting

For bestilling av hotellrom på seminarhotellet (Scandic Hotel Lillestrøm) til rabattert pris, bruk følgende booking kode: **BNOR311025**

Rom kan bookes frem til: 03.10.2024 kl. 23:59. Etter denne dato er du ikke garantert å få denne rabatterte prisen.

Individuell bestilling og betaling. Reservasjonen må garanteres med kredittkort ved bestilling Priser:

Enkeltrom per rom per natt med frokost: 1.390,-

Dobbeltrom per rom per natt med frokost: 1.690,-

Prisene inkl. frokost og mva. og gjelder kun for perioden 31. oktober – 2. november.

Rombestilling kan gjøres online på www.scandichotels.com eller hos kundeservice:

Booking & kundeservice: 23 15 50 00

Åpningstider: Man-fre: 08.00 – 20.00 Tilbudet varer til 3.oktober. Etter denne datoen slippes rommene og hotellet garanterer ikke at den samme prisen vil være tilgjengelig. Middag fredag og lørdag bookes samtidig med påmeldingen.

Nytt for året er at det er lett servering fredag ettermiddag, 'Afternoon Snacks'

Påmeldingsfrist 30. Oktober, men husk at hotellrom må bestilles innen 3. oktober for å være garantert rom og pris.



**Friidrettens Trenerforening ønsker
Velkommen til Trenerseminaret 2025**