

NIH Grunnkurs Fitness

GK Osl1-v06 Oslo: 19–22 jan 06

	Tidspunkt	Emne	Foreleser
Torsdag	1600–1645	Velkommen Praktisk informasjon	Svein Ove
	1700–1800	Celler og vev	"
	1800–1830	Matpause	
	1830–1930	Organsystemer – Skjelettsystemet – Muskelsystemet – Nervesystemet	"
	1930–2030	Plan, retn. og bevegelser Biomekanikk	"
	2045–2200	Funksjonell muskelanatomy på overeks. og truncus	"
Fredag	1600–1800	Funksjonell muskelanatomy på overeks. og truncus – forts.	Svein Ove
	1800–1830	Mat	
	1830–2200	Muskelanatomy undereks. inkl. gruppeoppgaver etc.	"
Lørdag	0900–0930	Repetisjon e-læring: fysiologi: respirasjon og sirkulasjon	Gøran
	0930–1030	Generell treningslære	"
	1045–1200	Energi og energifrigjøring	"
	1215–1300	Bevegelsestrening	"
	1330–1445	Kosthold og ernæring	Victoria
	1500–1700	Fysisk aktivitet og helse	"
Søndag	0900–1230	Styrketrening	Gøran
	1230–1300	Lunsj	
	1300–1600	Utholdenhetstrening	"
	1600–1700	Oppsummering, evaluering og spørsmål	"