

Årets viktigaste seminarium
om hållbar träning i uthållighetsidrotter
med Tove Alexandersson, Johan Røjler,
Trevor Painter och Keely Hodgkinson
& Johan Rogestedt



Anmöl dig här!

 Abborrbacken

FREDAG
23 SEPTEMBER

VIA TEAMS
INGEN AVGIFT

XCC22

Cross Country Conference

i samband med TCS Lidingöloppet

Träna hållbart! Ja, men hur?

Den åttonde upplagan av Cross Country Conference arrangeras fredag 23 september 16.00–18.30 av TCS Lidingöloppet i samarbete med RF, Prestationscentrum Medel-/Långdistans, Svenska Friidrottsförbundet och Sundström Safety. Seminariet är digitalt och kostnadsfritt. [Anmäl dig till Cross Country Conference här.](#)

Cross Country Conference, som arrangeras i samband med TCS Lidingöloppet är i år också en del av **Endurancedagen**. 10.00–16.00 kan du delta i RFs nätverksträff **Uthållighetsidrott i världsklass** om du redan då är på Lidingö och Bosön. RFs del arrangeras fysiskt live i Olympiasalen. [Se RFs inbjudan.](#) Om du först deltar i RFs konferens kan du sedan välja att sitta kvar och delta i Cross Country Conference digitalt.

Bland talarna i Cross Country Conference finns de som tränar enorma mängder och de som inte springer särskilt mycket alls. Gemensamt för dem alla är att det gäller att inte köra för hårt för att lyckas. Men hur gör de? Här får du tips om allt från lugnt tempo till datadriven feedback. **Lorenzo Nesi** är moderator.

Tove Alexandersson, världsmästare i orientering:

► Varför hålla på med fler idrotter?

Hon har vunnit VM i orientering, skidorientering och skyrunning. Till det finns ett VM-brons i skidalpinitism. Varför håller hon på med flera idrotter? Varför inte fokusera på en? **Tove** berättar själv.

Johan Rogestedt, softvaruspecialist och fd svensk mästare 1500m, och Frida Karlssons tränare Per Nilsson:

► Kan ny teknik göra oss bättre?

Återhämtning är en viktig del av träningen. Laktatmätning säkerställer att man inte kör för hårt. Men hur långt har vi kommit med att ta hjälp av "ny teknik" för att mäta intensitet och återhämtning? **Johan** lotsar oss in i en nutida och framtida värld om individuell anpassning av träningen och **Per** berättar (förinspelat) hur han och Frida använder den nya tekniken.

Coach Trevor Painter och Keely Hodgkinson, VM-tvåa på 800m:

► Varför bara träna 50 km/vecka?

Keely Hodgkinson, med OS- och VM-silver på 800m, springer inte mer än 50 km/vecka – som mest. Hur kan man bli så bra ändå? Varför tränar hon inte mer? Keely (förinspelat) och tränare **Trevor Painter** förklarar.

Coach Johan Røjler:

► Vad kunde Nils van der Poel gjort bättre?

Den som troligtvis (förutom Nils själv) haft mest insikt i Nils van der Poels träningsupplägg är förstås hans tränare **Johan Røjler**. Han reflekterar över det faktum att Nils kanske hade kunnat bli ännu bättre.



Anmäl dig här!

