

Maxat om konditionsträning

Fredag 09:00-10:00

Sal: Hemerycksalen



Moderator: Kristofer Hedman

I detta symposium får du veta mer om det senaste inom forskning kring konditionsträningens fysiologiska och hälsomässiga effekter. Frågor som kommer belysas av noga utvalda föreläsare från Sverige och Kalifornien, USA, inkluderar högintensiv intervallträning, genetiska förutsättningar för kondition, utvecklingen inom så kallade "wearables" samt evidensen för konditionsträningens hälsofrämjande effekter.

Föreläsare:

Eric Rullman
Malene Lindholm
Mikael Svarén
Jessica Norrbom

Titel:

Fysiologiska effekter av HIT
Konditionsträningens genetik
Wearables - Vad? Hur? Till någon nytta?
Konditionsträningens hälsoeffekter