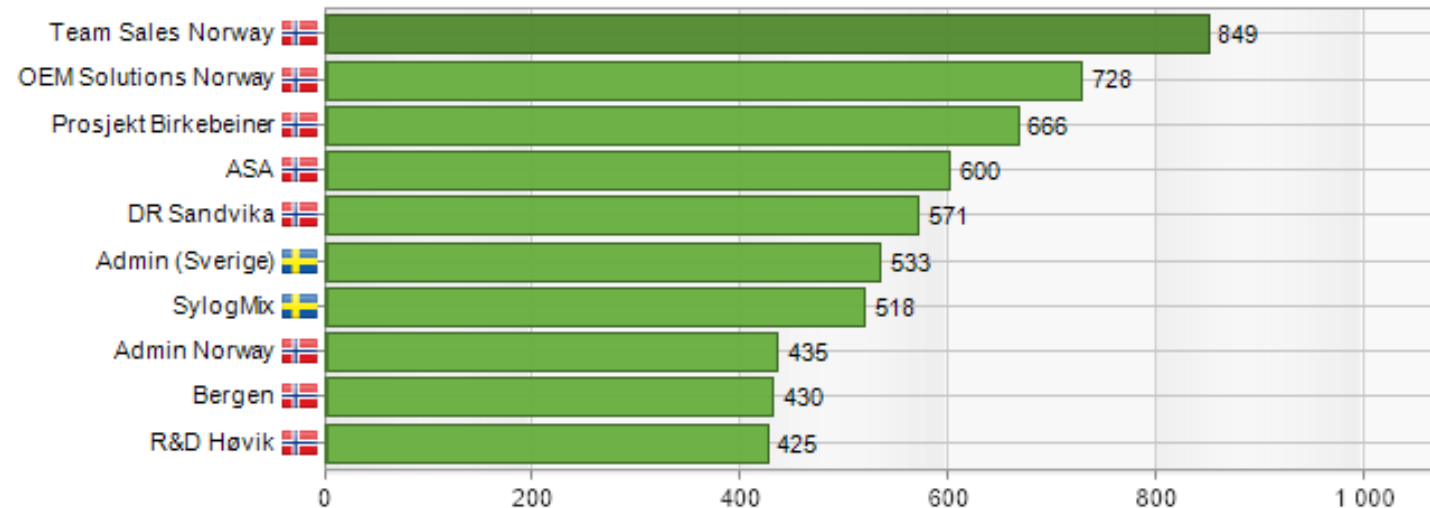




Data Respons «En frisk bedrift»

- «En frisk bedrift»
- En arbeidsplass der de ansatte skal utvikles i et helhetsperspektiv.
- Mosjon en del av prestasjonskulturen.
- KPI på «i form programmet







2017 ROAD
WORLD CHAMPIONSHIPS

BERGEN
NORWAY



RACE TO CELEBRATE

16–24 September 2017



Program

- 17.september: Lagtempo kvinner, og lagtempo menn (42,5km)
- 18.september: Tempo kvinner junior(16,1km), og U23 Menn (37,2km)
- Tirsdag 19.september: Tempo menn junior(21,1km), tempo kvinner elite(16,1km)
- Onsdag 20.september: Tempo menn elite (31 km)
- Torsdag 21.september: Trening fellesstartløypa
- Fredag 22.september: Fellesstart kvinner junior (135,5km), og Fellesstart U23menn (191km)
- Lørdag 23:Fellesstart menn junior, fellesstart kvinner elite (152,8km).
- Søndag 24: Fellesstart menn elite (276,5km)











gettyimages®
LIONEL BONAVENTURE



Plongée au cœur d'une équipe



Las Damas and Mr. Jones
the author's comments
account for people
New Yorkers.

Summary—4.24 (continued)

[illegible]

Book 47861—Quadrangle T22N 36E R2E

Donc
 250 bouteilles pendant la Tour
 250 bouteilles d'eau gazeuse
 500 bouteilles d'eau plate
 50 boîtes de jus de citron
 840 dissoutes de café
 250 litres de jus d'orange

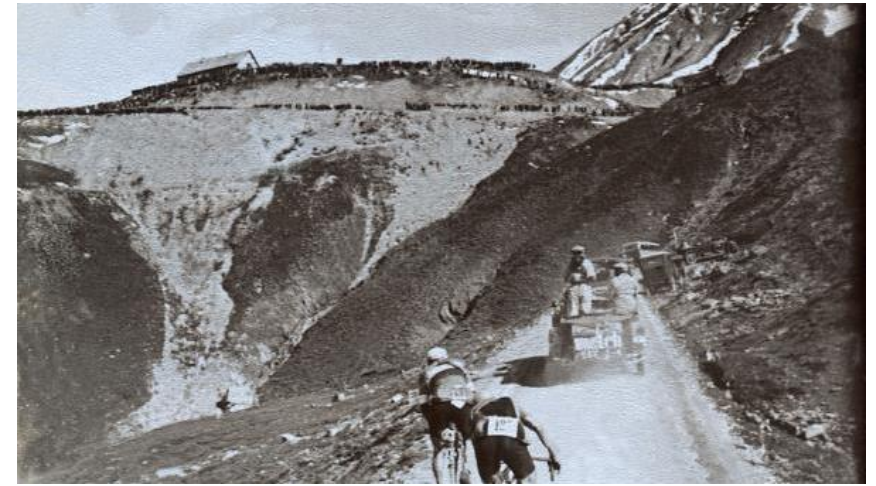


— 2000 —



Tour de France 1930

- "Arrangøren betaler for hotell og måltider- all doping må rytterne betale selv".

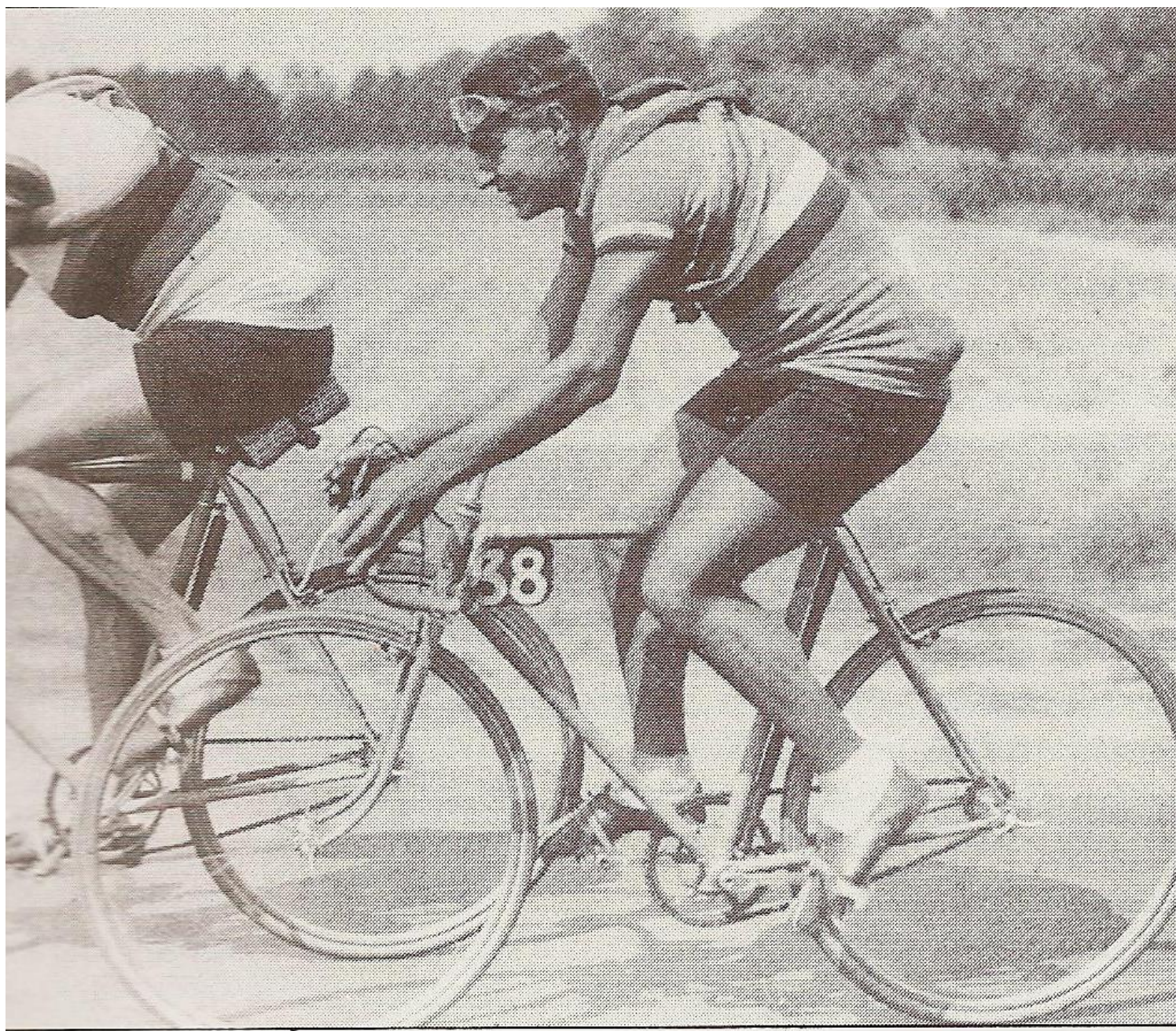




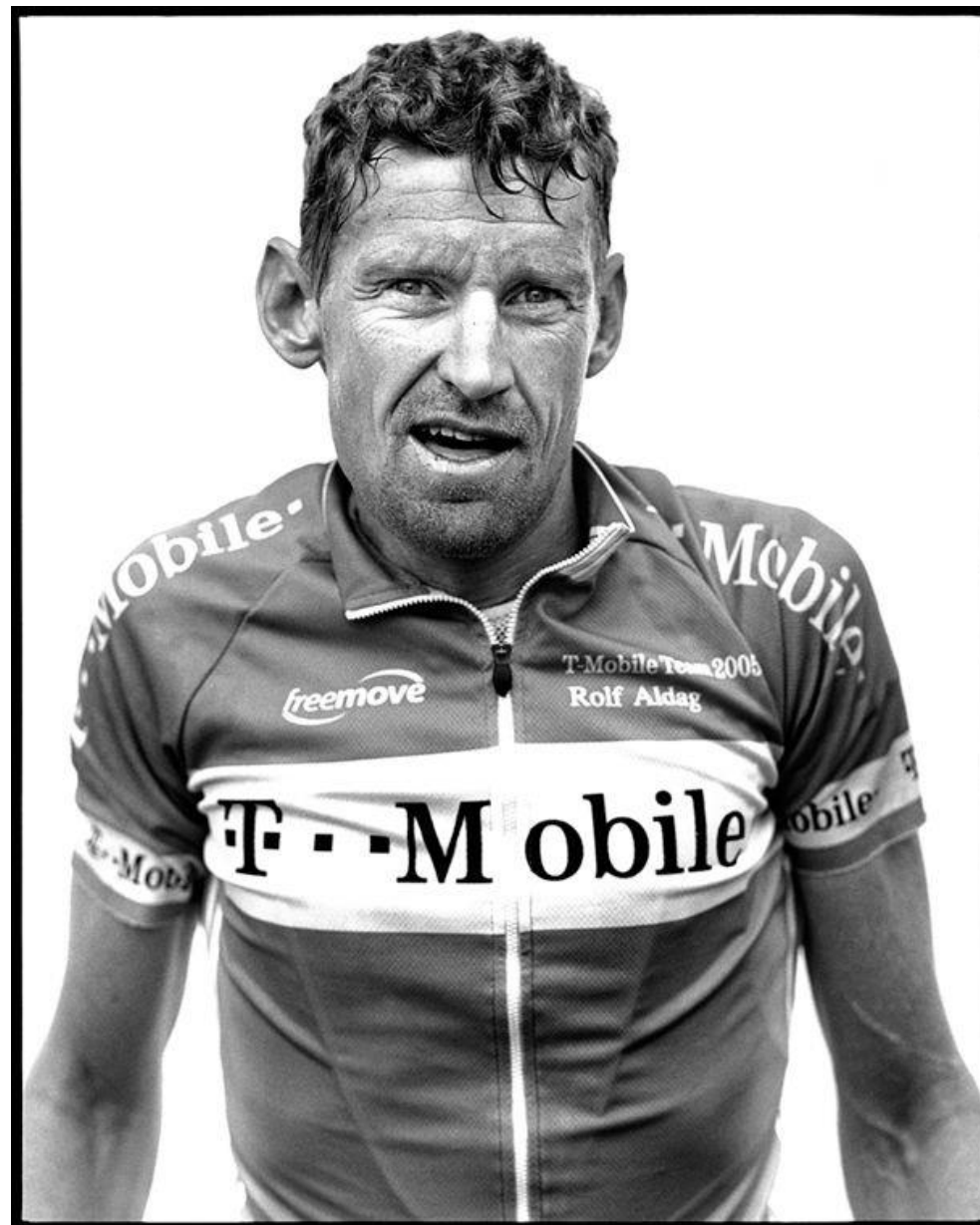


VITSEN ER AT
ALLE MED SAMM'A DRAKT
SPELLER MOT SAMM'A MÅL!





*Jeg vil heller være en del av laget
til en Tour de France vinner, enn å
være kaptein og slutte som
nummer 20.*







1 26.4 KM 2 07'03"

EUROSPORT





Laget blir ikke bedre enn
hva du bidrar med selv....



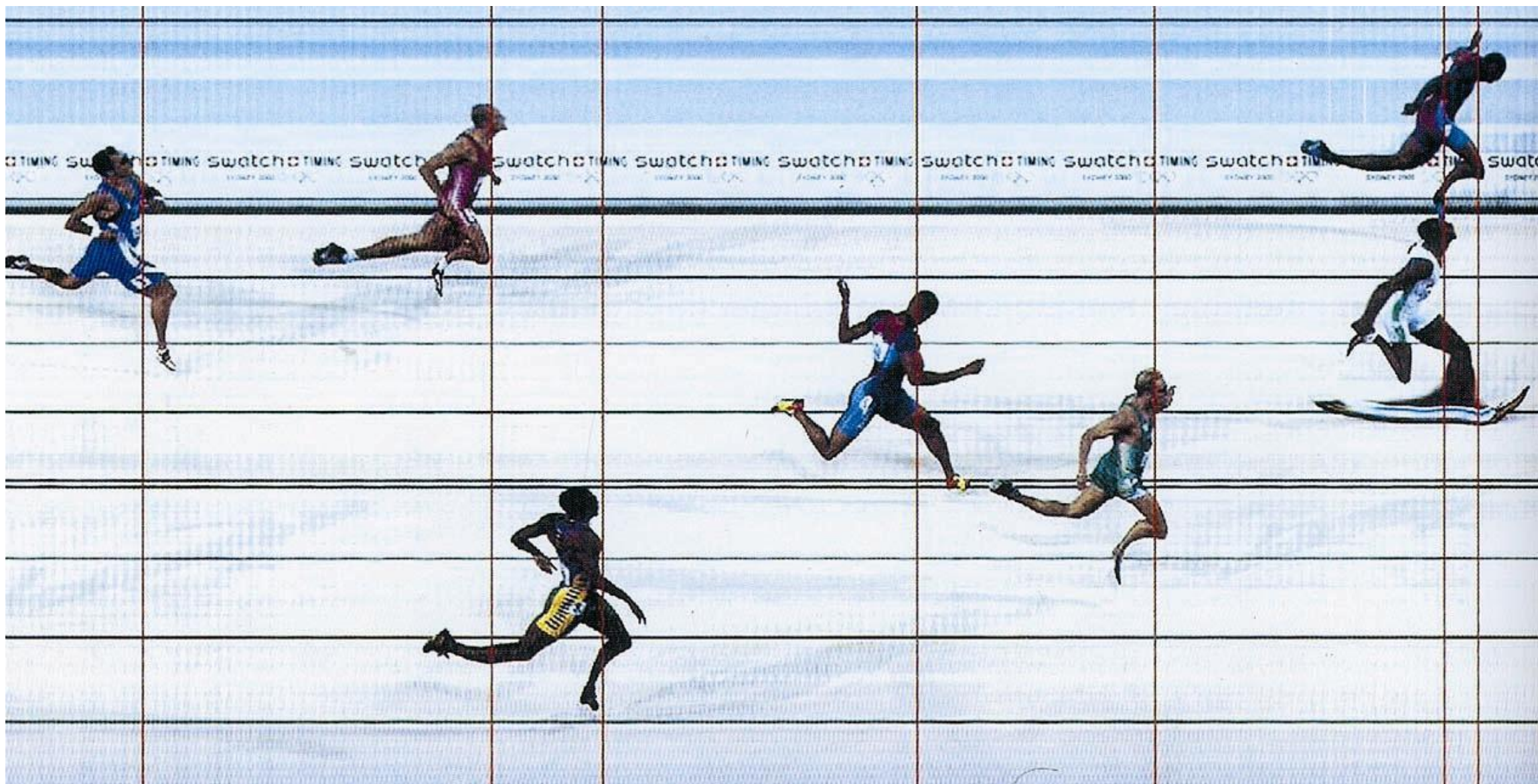
Riders Rules (Team Sky)

- Respect one another and watch each others backs
- We will be honest with one another
- We will respect team equipment
- Communicate openly and regularly
- We will pool all prize money and distribute at the end of the year
- We will speak English if we are in a group.
- We will debrief after every race
- We will always wear team kit instructed by the team dress code.
- We will not use phones at dinner.
- We will respect the bus.
- We will respect personnel and management.
- We will ask for changes on the bikes the night before the race.
- We will follow the rules.





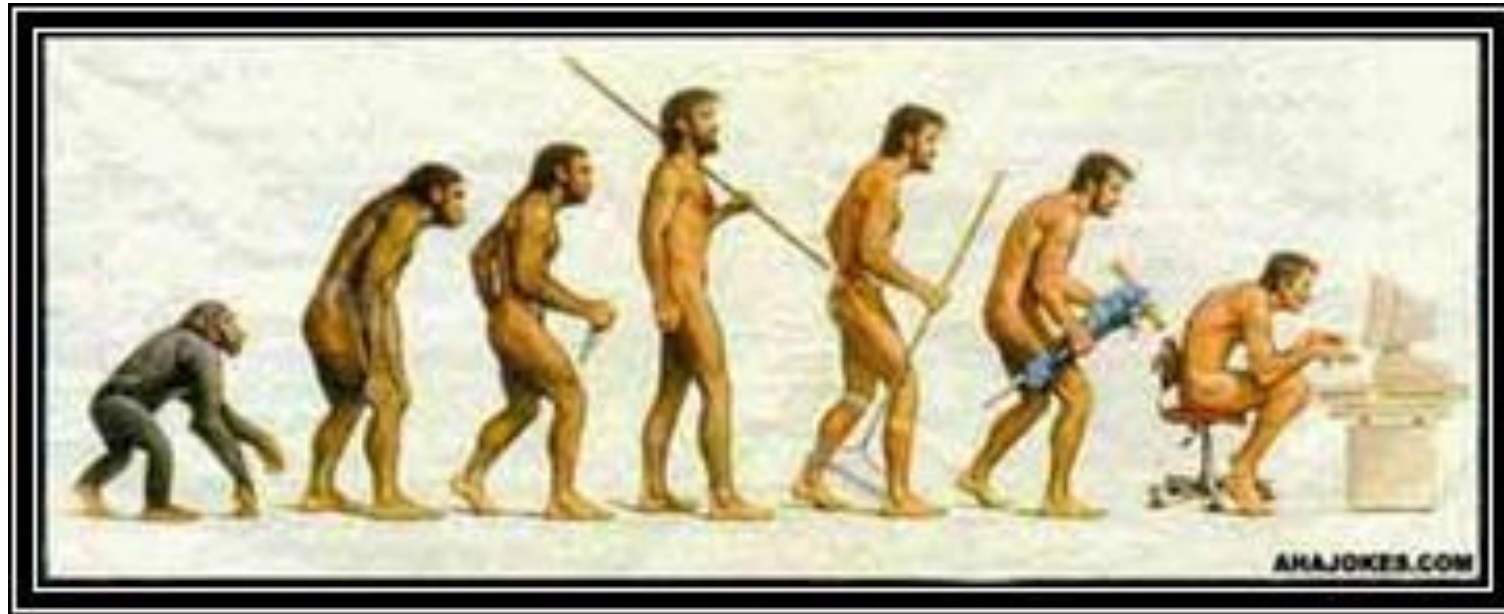




	1	2	3	4	5	6	Treningsplan/ti ltak
Utholdenhet				God frem til 200 km			Langturer over 5timer. Periodisering viktig
AT			Font Fred 20,40. 410 watt.				Kjøre bakkeøkter i lange bakker regelmessig
Styrke			Svak i bak lår, sete og legger				Periodevis vekttrening. Styrketrakk gjennom sesongen
Basis styrke					God. Fortsette med småøkter kontinuerlig		4 dager i uken minimum
Kosthold					Bra hjemme. Kan blir bedre på ritt og samling		Passe på å spise ofte og tilstrekkelig . Planlegge. Ha med mat og drikke å reiser og ritt
Næring under konkurranse			Glemmer å spise og drikke				Fokus på å spise all lommemat under ritt
Tid					Bra i Frankrike. Ikke så bra i Norge		Lære å si nei.
Hvile						Generelt flink til å hvile	Meditasjon/ Pusteteknikk
Motivasjon					Bra. Men må ta utfordringer bedre.		Jobbe med innstillingen. Ikke kapitulere før start.

Mosjon er ingen kuriosita

Folkehelsemeldingen påpeker, i likhet med verdens helseorganisasjon (WHO) at fysisk inaktivitet er framtidens store helseutfordring



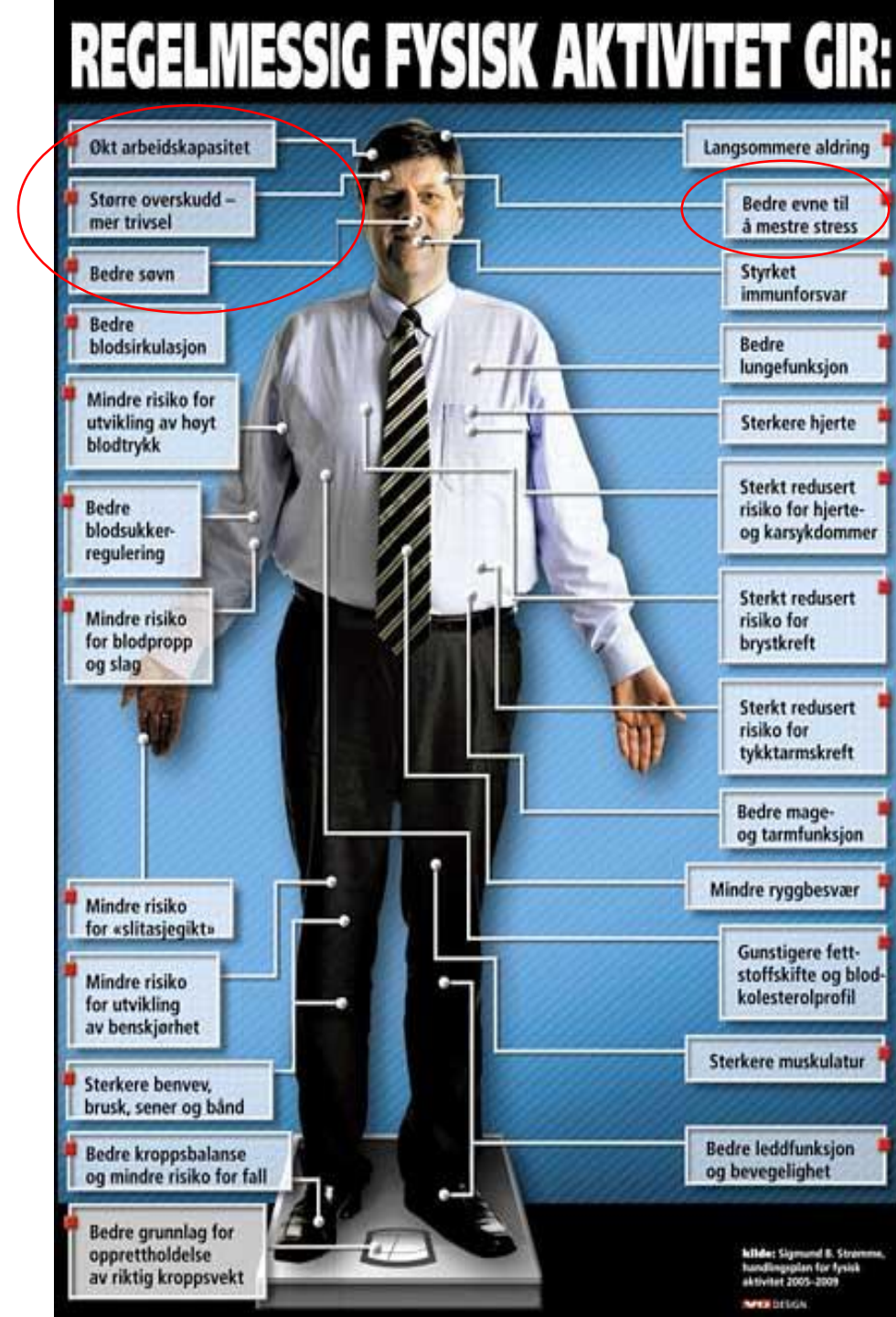




Regelmessig fysisk aktivitet og god fysisk form

- Fysisk aktive er mindre utsatt for fysiske og psykiske lidelser enn fysisk inaktive
- Regelmessig fysisk aktivitet forebygger mot utvikling av hjerte-karsykdom, høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, fedme, tykktarmskreft og brystkreft m.m
- Fysisk aktivitet forbedrer mental helse og forebygger muskel-, skjelett og leddlidelser

Kilde: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet 2000)





"Har du ikke tid til mosjon nå,
avsett tid til sykdom senere"

Edward Geoffrey Smith Stanley
Prime minister England 1866



Søren Kierkegaard (1813-1855)

Men fremfor alt, tab ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag til det daglige velbefindende og går fra enhver sygdom. Jeg har gået mig til mine beste tanker, og jeg kender ingen tanke så tung at man ikke kan gå sig fra den



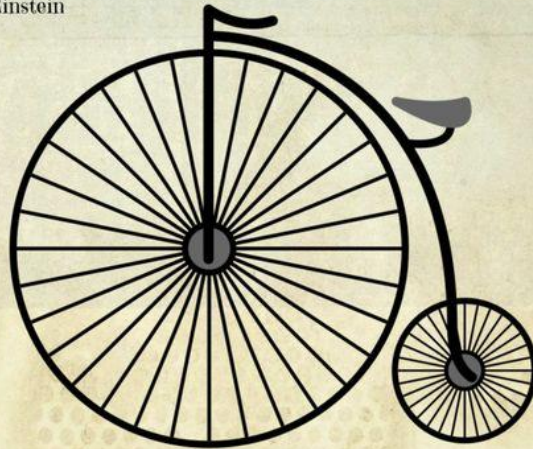


Jeg har alltid trodd at fysisk aktivitet er en nøkkel, ikke bare til fysisk helse, men også til sinnsro. Mange ganger lot jeg mitt sinne og frustrasjon gå utover en boksesekk istede for å ta det ut overfor en kamerat eller endatil en politimann. Trening løser opp spenninger, og spenninger ødelegger sinnsroen. Jeg fant ut at jeg arbeidet bedre og tenkte klarere når jeg var i god fysisk form, så fysisk aktivitet ble en av de ting i mitt liv som jeg aldri gir avkall på.

Nelson Mandela

“Life is like riding a
bicycle. To keep
your balance, you
must keep moving.”

— Albert Einstein



“My two favourite
things in life are
libraries and bicycles.
They both move
people forward without
wasting anything.

*The perfect day: riding
a bike to the library.”*
— Peter Golkin —

