

***Bjuder in till kvällsföreläsning med***

**Mikael Mattsson****15 oktober 2019   
Kl. 18:30 – 20:00  
”Exercise analytics”  
Optimerad träning för varje individ!**

**”Olika individer svarar olika på samma träning. De senaste åren har stora och snabba framsteg inom teknologi och beräkningsmodeller gjort att det börjar bli möjligt att beräkna optimal träningsbelastning för varje individ vid varje tillfälle och situation.”  
  
Målet med denna spännande föreläsning är att visa hur exercise analytics kan hjälpa till att individanpassa träningsupplägg eller rehab, utan att det tar mer  
tid, gå igenom vad som krävs, samt vilka hjälpmedel som finns att tillgå!  
  
Mingel från 18:00 med smörgås och kaffe.   
Föreläsning 18:30-20:00**

**Kostnad: 450 kr, anmälan är bindande.**

**Plats: Idrottskliniken Rehab, Vintervägen 50 A, Solna.**

**Bindande anmälan på mail till:** [reception@idrottsklinikenrehab.se](mailto:reception@idrottsklinikenrehab.se)

**Faktura mailas efter anmälan. Vi har begränsat antal platser.**

**P**hD in Exercise Physiology at Karolinska Institutet & Senior Researcher RISE. CEO at Stockholm & Silicon Valley Exercise Analytics.

Senior Reasearcher Stanford University i San Fransisco.

Mikael är medicine doktor i fysiologi vid Karolinska Institutet. Forskningen är framför allt inriktad på hjärtats och cirkulationens anpassning till ultrauthållighetsarbete.   
Han har även arbetat praktiskt med idrottsfysiologi, träningslära och prestationsutveckling och som fystränare inom handboll, cykel och multisport. Mikael är själv aktiv idrottare och har tävlat i bland annat multisport. En grym och mycket uppskattad föreläsare!

**VÄLKOMNA!**