

Digital antidopningsutbildning

Onsdag 27 november

08.40 Digital incheckning

08.45 Välkomna! Presentation av dagen och arbetsmetoden 100% Ren Hårdträning samt nätverket PRODIS

09.00-09.30 Anabola androgena steroider och kroppsideal, *Jonas Karlsson*

Paus 5 min

09.35 - 10.15 Forts. Anabola androgena steroider och kroppsideal, *Jonas Karlsson*

Paus 15 min

10.30-11.00 Polisens antidopningsarbete

11.05-11.25 Gruppdiskussion

Paus 5 min

11.30-11.50 Summering i helgrupp

11.50-12.00 Avslutning dag 1

Torsdag 28 november

08.25 Digital incheckning

08.30 Välkomna och eventuella frågor från dag 1

08.35-09.30 Idrottens antidopningsarbete

Paus 10 min

09.40-10.40 Kost och kosttillskott, *Jonas Karlsson*

Paus 15 min

10.55-11.35 Kommunicera antidopning, *Jonas Karlsson*

11.35-11.50 Gruppdiskussion

11.50-12.05 Summering i helgrupp och avslutning dag 2

Paus och utskick av kunskapsprov

12.10-12.40 Kunskapsprov – gäller ej samordnare

12.40-13.00 Muntlig genomgång vid ej godkänt kunskapsprov