

STAVROS LITSOS

performance coach level 2



"Mountains are for climbing."

UTDANNELSE

- Master i Idrettsvitenskap - Spesialisering i Idrettsfysiologi og Biomekanikk - Norges Idrettshøgskole
- Bachelor i Fysioterapi - Høgskolen i Oslo og Akershus
- Bachelor i Idrettsvitenskap - Spesialisering i Idrettsbiologi - Norges Idrettshøgskole 2013
- Sertifisert 1080 Movement Assessment Specialist - 2014
- Sertifisert i Funksjonsundersøkelse og Manuelle ferdigheter - Høgskolen i Oslo og Akershus 2013
- Sertifisert Massør - Høgskolen i Oslo og Akershus 2013
- Sertifisert Fysisk Trener/Personlig Trener - Norges Idrettshøgskole 2012
- Spesialkompetanse i Idrettspsykologi - Universitetet i Jyväskylä, Finland 2012
- Spesialkompetanse i Kardiopulmonal og Lokomotorisk rehabilitering - Universitetssykehus 12 de Octubre, Madrid - Spania 2012

ERFARING

- Rehabilitering og opptrening etter skader
- Idrettsspesifikk og mosjonistrettet prestasjonstrening
- Styrke- og utholdenhetstrening
- Gjennomføring av fysiologiske- og prestasjonstester (laktat, VO2-maks, mobilitet og funksjonsundersøkelse)
- Foredragsholder innen helse- og idrettsfaglige tema
- Toppidrettsutøver for Hellas i Gresk Romersk Bryting
- Fysisk trener for Skedsmo Bryteklubb

PERSONEN

Hei, mitt navn er Stavros Litsos og har bakgrunn i idrettsvitenskap og biomekanikk fra NIH, og en pågående fysioterapiutdannelse ved HIOA. Med en aktiv toppidrettskarriere som bryter i Hellas, ble jeg tidlig fanget av prestasjon, rehabilitering og opptrening.

I flere år har jeg vært trener og jobbet med prestasjonsutvikling for idrettsklubber, samt private aktører og enkeltindivider.

Med min faglige bakgrunn har mitt hovedfokus vært følgende: å være en sentral person som følger opp et individ fra start til mål, ved å kombinere trening, prestasjon, undersøkelse og rehabilitering når det er behov.

Spesialfelt: Prestasjonstrening for Kampsport, rehabilitering og opptrening etter skader, vektregulering og livsstilsendring for overvektige, idrettsspesifikk- og mosjonisttrening for ulike folkegrupper, fysiologisk testing og funksjonsundersøkelse.