



SVENSK FRIIDROTT

Program för utvecklingsträffen i Falun!

| Fredag den 9 december | Aktivitet | Lokal | Grupp |
|------------------------|---|------------------|-----------------------|
| 16:30-18:40 | Incheckning | Scandic hotel | Alla |
| 18:45-19:00 | Välkomstinformation | Högskolan | Alla |
| 19:00-20:00 | Förbundsstarter diskuterar deras syn på startproceduren | Högskolan | Alla |
| 20:00-20:45 | Middag | Scandic hotel | Alla |
| 20:45-21:45 | Antidoping, Anders Rydén | Högskolan | De som inte gjort det |
| Lördag den 10 december | | | |
| 09:00-11:00 | Tekniklöpning/häcklöpning | Friidrottshallen | Långsprint-häck |
| 10:00-12:00 | Häcklöpning | Friidrottshallen | Kort häck |
| 11:00-13:00 | Sprintlöpning | Friidrottshallen | Kort sprint |
| 12:00-14:00 | Lunch | Scandic hotel | Alla |
| 14:30-15:30 | Mentala processer | Högskolan | Alla |
| 16:00-17:30 | Löpträning/cirkelträning | Friidrottshallen | Långsprint |
| 16:30-18:00 | Häckstyrka | Friidrottshallen | Kort-lång häck |
| 17:00-18:30 | Snabbstyrka/acceleration | Friidrottshallen | Kort sprint |
| 19:00-20:00 | Middag | Scandic hotel | Alla |
| 20:00-22:00 | Tid för stafettmöten | Scandic hotel | Kort och lång sprint |
| 20:00-20:30 | Sanna berättar sin syn på häcklöpning | Scandic hotel | Kort och lång häck |
| Söndag den 11 december | | | |
| 09:30-11:30 | Gymnastik och rörlighet | Friidrottshallen | Alla |
| 11:30-12:30 | Lunch och avslutning | Scandic hotel | Alla |