



SVENSK FRIIDROTT

### Program för Utvecklingsträffen i Stockholm

Lördag den 1 april	Aktivitet	Ansvarig	Plats	Grupper
11:30-12:30	Lunch		Scandic hotell	Alla
12:30-14:00	Föreläsning 1	Johan Wissman	Scandic hotell	Alla
14:15-15:30	Föreläsning 2	Johan Wissman	Scandic hotell	Tränare
15:30-17:30	Snabbhetsuthållighet	Richard Edman	Sätrahallen/ute	Lång häck och lång sprint
16:00-18:00	Växlingsträning	Håkan Andersson & Erik Johansson	Sätrahallen	Kort sprint Män & M22
16:00-18:00	Växlingsträning	Steffen Fricke & Frida Svensson	Sätrahallen	Kort sprint kvinnor
18:30-19:00	Teori	Erik Johansson	Scandic hotell	Lång häck och lång sprint
19:00-20:00	Middag		Scandic hotell	Alla
20:00-21:00	Stafettmöte	Steffen Fricke & Frida Svensson	Scandic hotell	Kort sprint kvinnor
20:00-21:00	Stafettmöte	Torbjörn Eriksson	Scandic hotell	Kort sprint Män & M22
Söndag den 2 april				
09:00-09:45	Info från Muscle lab	Ole Olsen	Sätrahallen	Kort sprint
09:30-12:00	Häckträning	Erik Johansson	Sätrahallen	Lång häck
10:00-12:00	Sprintteknik	Dejan Mircovic	Sätrahallen	Lång sprint
10:00-12:00	Accelerationsträning	Håkan Andersson	Sätrahallen	Kort sprint Män & M22
10:00-12:00	Stafettlekar, lågintensiva	Steffen Fricke & Frida Svensson	Sätrahallen	Kort sprint kvinnor
12:00-12:30	Lunch och avslutning	Torbjörn Eriksson	Sätra hallen	Alla