

Utvecklingsträff Norrland 2025

Utvecklingsträff Norrland född 2009 till 2011

Målgrupp: Denna träff vänder sig till dig som är aktiv friidrottare och är födda 2009 till 2011 och som vill träffa och umgås med andra friidrottare. Träna grenspecifikt med kompetenta tränare och lyssna på en inspirationsföreläsning. Ni som vill får även information om Friidrottsgymnasiet (RIG) vid Umeå Elitidrottsgymnasium och hur du kan söka hit.

Utvecklingsträff Norrland för dig som är född 2008 eller tidigare

Målgrupp: Denna träff vänder sig till dig som är aktiv friidrottare och är född 08 eller tidigare och som vill träffa och umgås med andra friidrottare. Träna grenspecifikt med kompetenta tränare, göra fysiologiska tester som hör till uppbyggnadsträning och få ökade kunskaper om hur du kan utvärderar testresultatet. Ni får även information om Friidrottens kompetenscentrum på Idrottshögskolan vid Umeå universitet och hur du kan söka hit.

Tränarforum

Målgrupp: Denna träff vänder sig till dig som är friidrottstränare. Fortbilda dig med träning och föreläsningar. Träffas, umgås och utbyt erfarenheter med andra friidrottstränare. Ni kommer att få delta på träningspass för ungdoms- och juniorträning och lyssna på intressanta föreläsare.

Program

Fredag 10 oktober 2025 Maja Beskowsgymnasiet

	14-16 år	17 år uppåt					Ledare
17.15-18.00	Registrering	Registrering					Registrering
18.15	Intro utvecklingsträffen	Intro utvecklingsträffen					Intro utvecklingsträffen
18.30-20.00	Maja aktivitet	Träning i grengrupp					Föreläsning
		Sprint	Hopp	Kast	Medel		Ätstörningar inom idrotten
20.15	Återsamling						Med Therese Ljungberg
20.30	Information om att gå på RIG Umeå och Umeå Elitidrottsgymnasiet, Maja Beskow. För de som är födda -10, -11 och som är intresserade.	Transport till Hotell					Fika Diskussion utifrån föreläsning
21.30	Fikapåse på hotell Björken. Incheckning kan ske före träffen om så önskas.	Fikapåse på hotell Björken. Incheckning kan ske före träffen om så önskas.					Fikapåse på hotell Björken. Incheckning kan ske före träffen om så önskas.

Lördag 11 oktober 2025

	14-16 år			17 år uppåt			Ledare
09.00-11.30	Höjd	Slägga	Spjut				Val av träningsgren och grupp
09.30-11.00	Sprint		Medel/lång	Hoppst yrka	Kast styrka	Medel/lång	
12.30-13.20	Lunch samt promenad till Maja Beskow			Lunch samt promenad till Maja Beskow			Lunch samt promenad till Maja Beskow
13.20	Samling utanför skolan för ingång till föreläsning			Samling utanför skolan för ingång till föreläsning			Samling utanför skolan för ingång till föreläsning
13.30-14.30	Inspirationsföreläsning			Inspirationsföreläsning			Inspirationsföreläsning
15.00-16.30	Backe sprint/Medellång, sprint						Gruppdiskussion tränar utbyte, fokus ledare. Fika Eller val av träningsgrupp
15.30-17.30	Kula	Längd, 3-steg	Cirkel	Styrka Teori och praktik uthållighet	Styrka Teori och praktik explosiva		
18.30	Middag						

Söndag 12 oktober 2025

	14-16 år			17 år uppåt		Ledare	
07.00-08.00	Frukost samt hämta ut lunchpaket med pastasallad			Frukost samt hämta ut lunchpaket med pastasallad		Frukost samt hämta ut lunchpaket med pastasallad	
09.00-11.30	Stav		Diskus		Snabbhet med rytmik och koordination	Medellång	Val av träningsgren och grupp
09.30-11.00	Häck	Bål/Fotstyrka	Medel/Lång				
11.30	Avslutning utvärdering			Avslutning utvärdering		Avslutning utvärdering	
12.00	Lunch (pastasallad hämtas vid frukosten på hotellet)			Lunch (pastasallad hämtas vid frukosten på hotellet)		Lunch (pastasallad hämtas vid frukosten på hotellet)	

Alla transporttider med buss kommer finnas på vår Instagram QR kod

Tränare under helgen

14-16 år Riks friidrottsgymnasiets tränare, med kompletterande från elit aktiva.

17 och uppåt tränare under träffen, idrottshögskolans fystränare, FK C studenter samt elit aktiva.