



SVENSK FRIIDROTT

Nyhetsbrev april

Hej!

Nu är våren här, och som vanligt åker många friidrottare på träningsläger. PC sprint/häck och PC hopp kommer att genomföra ett gemensamt träningsläger på Cypern den 21/4–5/5. Under lägret kommer vi att samordna så mycket träning som möjligt. Detta stärker samarbetet över föreningsgränserna och bidrar till att utveckla svensk friidrott.

Ett av de stora målen för vår grengrupp är EM i Birmingham, där vi siktar på att kvala in med fyra stafettlag. För att nå dit krävs tävlingserfarenhet, och vi har därför lagt upp en plan som innefattar tävlingar i bland annat Köpenhamn, Oslo och Lucerne. Stafett-SM i Sollentuna utgör en viktig del av förberedelserna och ser i år ut att bjuda på många spännande dueller.

En annan central del av vår stafettutveckling är hubbverksamheten. Under våren har vi genomfört populära träffar i Stockholm, Göteborg och Malmö tillsammans med våra skickliga hubbledare, något som har uppskattats stort av både aktiva och tränare.

PC sprint/häck är en supportverksamhet med uppdrag att bidra till tränare och aktivas utveckling. Vi erbjuder tester och teknikanalyser, bland annat kinematiska analyser med video och andra verktyg. Om ni önskar stöd i form av sådana analyser är ni varmt välkomna att kontakta oss. Vi bistår även gärna tränare i deras planering och utveckling av träningen.

Om ni vill hitta mer information kring sprint/häcks verksamhet så besök gärna vår [hemsida](#). Här finns bland annat de senaste splittidsanalyserna.

Tips - läsvärda artiklar:

- [Kinematics of Maximal Speed Sprinting With Different Running Speed, Leg Length, and Step Characteristics](#)
- [Kinematics and kinetics of maximal velocity sprinting and specificity of training in elite athletes](#)
- [The 400m Hurdles](#)
- [A CASE STUDY ON GROUND REACTION FORCES IN SPRINT HURDLES](#)
- [STEP-TO-STEP ANALYSIS OF ANTEROPOSTERIOR GROUND REACTION FORCE DURING 110 M HURDLE](#)

Tillsammans gör vi Sverige snabbare!

Hälsningar,

Torbjörn och Benke