



## SVENSK FRIIDROTT

### Nyhetsbrev september

Hej!

Förra veckan presenterades truppen till VM i Tokyo – och vi är stolta över att sex aktiva från sprint/häck kommer att få chansen att kliva in på Japan National Stadium. Det blir spännande att följa deras prestationer på den största scenen.

För de som inte åker till VM så börjar säsongen gå mot sitt slut och det har varit många fina resultat under sommaren vilket är ett resultat av hårt arbete av er aktiva och tränare. Vi som jobbar inom PC sprint/häck är stolta och glada att få vara en del av detta.

Med hösten runt hörnet är det snart dags för utvecklingsträffar. Vi har gjort några förändringar i upplägget för utvecklingsgrupperna och delar nu in dem i fyra olika grupper. Mer information hittar ni på sprint/häcks [hemsida](#).

Just nu arbetar vi också med att ta fram en ny grenspecifik träningslära. Den kommer att ligga till grund för steg 4-utbildningen inom svensk friidrott. Har ni idéer, önskemål eller inspel på innehållet får ni gärna höra av er till oss inom PC-verksamheten.

Ett utbildningstillfälle att lägga på minnet i höst är [Speed festival](#) (Coaching Summit series programme) som hålls i Bergamo den 18-19 oktober. Bland föreläsarna finns vår egen svenske coach Håkan Andersson – en chans att inspireras av några av de bästa.

Tips - läsvärda artiklar från de australienska förbundets tränarsida:

- Biomechanical Performance Factors in the Track and Field Sprint Start: A Systematic Review [>>>](#)
- Force Application Technique, Sprint Performance, and Training Implications [>>>](#)
- What ALL Coaches Need to Understand About Hamstrings [>>>](#)

Tillsammans gör vi Sverige snabbare!

Hälsningar,

Torbjörn och Benke