



2026

Utvecklingsträff Norrland född 2011 till 2012

Målgrupp: Denna träff vänder sig till dig som är aktiv friidrottare och är födda 2011 till 2012 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 -2002

Målgrupp: Denna träff vänder sig till dig som är aktiv friidrottare född 02 till 08 och som vill träffa och umgås med andra friidrottare. Träna grenspecifikt med kompetenta tränare.

2026 har vi fokus på sprint, då vi har fått möjligheten att få hitt Torbjörn Eriksson som jobbar på PC (prestations centrum) för svensk friidrott. Han kommer hålla i träningen samt föreläsa om snabbhet, med sig har han sin elit aktiv Zion Eriksson som med hjälpare.

Ni får även information om Friidrottens kompetenscentrum på Idrottshögskolan vid Umeå universitet och hur du kan söka hit.

Tränarforum Sprint för Juniorer

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

Tränarforum ungdom

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

Program preliminärt

Fredag 11 oktober 2026 Maja Beskows gymnasiet

	Född 2011-2012	2002-2008	Tränarforum
17.15	Registrering	Registrering	Registrering
17.50	Intro utvecklingsträffen	Intro utvecklingsträffen	Intro utvecklingsträffen
18.00	Social aktivitet Info om RIG för -11 Elever kommer och pratar med en panel. Starttid direkt efter aktivitet ovan	Resan för Torbjörn och Zion Föreläsare Torbjörn, Zion Eriksson	Resan för Torbjörn och Zion Föreläsare Torbjörn, Zion Eriksson
19.00		Paus	Paus
		Föreläsare Torbjörn Tema: Acceleration	Föreläsare Torbjörn Tema: Acceleration
20.00		Paus	Paus
20.15		Information om Friidrottens kompetenscentrum vid Umeå universitet.	Diskussion i grupper och frågor från föreläsningen.
20.30	Mingel	Mingel	Mingel
21.00- 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 12 oktober 2025

	Född 2011-2012	2002-2008	Tränarforum
09.00-11.00	Sprint Höjd Slägga Spjut Medel/lång	Sprint Acc	Junior tränare: se på sprintpraktik pass. Alternativ ungdomstränare val av valfritt träningspass.
11.10-11.40	Transport till Hotell		
11.45-12.45	Lunch samt promenad till Maja Beskow	Lunch samt promenad till Maja Beskow	Lunch samt promenad till Maja Beskow
13.00	Samling utanför skolan för ingång till föreläsning	Samling utanför skolan för ingång till föreläsning	Samling utanför skolan för ingång till föreläsning
13.15-14.15	Inspirationsföreläsning Zion	Inspirationsföreläsning <u>Zion</u>	Inspirationsföreläsning Zion
14.15-14.30	Frukt	Frukt	Frukt
15.00-16.30	Backe sprint/Medellång, sprint utgår från Maja Beskow		Junior tränare: se på sprintpraktik pass. Alternativ ungdomstränare val av valfritt träningspass.
14.40	Transport till friidrottshallen		
15.10-17.10	Kula Längd, 3-steg Bål/Fotstyrka	Sprint Fullfartslöpning	
	Transport till hotell		
17.30-18.45	Middag		
19.00-20.00		Föreläsning med Torbjörn Eriksson Tema: Snabbhet Fullfartslöpning	Föreläsning med Torbjörn Eriksson Tema: Snabbhet Fullfartslöpning
20.00	Paus Frukt	Paus Frukt	Paus Frukt
20.15-21.00			Summering av dagen. Frågor och diskussion

Söndag 13 oktober 2025

	Född 2011-2012	2002-2008	Tränarforum
07.00-08.00	Frukost	Frukost	Frukost
09.00-11.00	Häck Stav Diskus Medel/Lång Cirkel	Styrka för sprint Föreläsare: Amanda Rask Idrottshögskolan	Junior tränare: Styrka för sprint. Alternativ ungdomstränare val av valfritt träningspass.
11.10	Avslutning utvärdering	Avslutning utvärdering	Avslutning utvärdering

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, Sprint Torbjörn Eriksson PC ansvarig i Sverige tillsammans med sin aktiv Zion Eriksson, Amanda Rask Idrottshögskolan Umeå.