

Nyhetsbrev 6 - 2024

Hej!

Nu har OS facklan slocknat för den här gången och nästa gång så står Los Angeles som värd. OS i Paris har varit en publiksuccé och vi har fått se många svenska sprint/häck löpare äntra de lila banorna vid Stade de France, vilket vi tycker är mycket roligt 😊

Säsongen är inte slut än och för många stundar den klassiska Finnkampen. Nedan kan ni se några observationstävlingar som kan vara intressanta. Uttagningen kommer baseras på hela säsongen men det är naturligtvis viktigt att visa god form så här i slutet av säsongen.

14/8 Huddingespelen, 400mh kvinnor

17-18/8 Tjalvespelen, 200m män och kvinnor samt 400m män

21/8 FGP-Borås, 100m kvinnor och män, 110mh, 100mh, 400mh för män samt 400m för kvinnor

Intressanta artiklar och poddar.

PJ Vazel

Lyssna gärna på denna podcast med PJ Vazel som varit tränare för bla. Olusoji Fasuba, Christine Arron, Roland Pognon mfl. Han har också tränat kastare och fört fram Quentin Bigot till ett VM silver 2019. PJ har ett stort historiskt intresse för träningsmetodik och dess utveckling över tid. I podcasten nedan diskuterar han detta mm.

Här kan ni läsa en [sammanfattning](#) av denna podcast och här finner ni själva [podden](#).

Andreas Behm

Andreas är mest känd för sitt arbete med olympiska mästaren 2012 och världsrekordinnehavaren på 110m häck Aries Merritt men har en bred bakgrund som sprint-häcktränare. För närvarande jobbar Andreas som coach & utbildare vid Altis World i Atlanta, USA.

Andreas är en av föreläsarna vid årets [EA Coaching Summit Series i Malmö den 15–17 november](#).

Här finner ni en [intervju](#) med Andreas samt en [podd](#).

Hälsingar från PC sprint/häck teamet

Torbjörn, Karin och Benke