



SVENSK FRIIDROTT

Nyhetsbrev 1 - 2024

Hej

God fortsättning på det nya året önskar vi inom PC sprint/häck 😊

Från och med 2024 finns det nu två PC inom sprint/häck, ett i Falun och ett i Malmö. I Falun kommer Torbjörn Eriksson (75%) att vara ansvarig och i Malmö kommer Benke Blomkvist (50%) och Karin Olsson (25%) vara ansvariga.

Men precis som tidigare så är hela Sverige vår arbetsplats 😊.

Vi är en supportverksamhet för både aktiva och tränare inom sprint/häck och vår ambition är att erbjuda relevant och utvecklande stöd och hjälp inom området.

Ett led i detta är bland annat att ni framöver regelbundet kommer få ett nyhetsbrev 😊

Vår verksamhet inom PC består av två delar, en nationell grupp samt en internationell grupp. (se bilaga för vad som gäller för att bli uttagen inom grupperna)

Vid träffen den 8-10 december, som var för den internationella gruppen, bjöds det på flera intressanta föreläsningar;

- Femke Bol's tränare Laurent Meuwly (NED)
- Bruno Gajer (FRA) presenterade träningsupplägg och forskning.
- Christine Hanon (FRA) forskare inom aerob och anaerob träning- presentation av forskning
- Benke Blomkvist- krav som ställs för att prestera vissa tider på 400m samt 400mh samt biomekanik kring häcklöpning.

Nedan finner ni material från respektive föreläsare.

Laurent

- podcast med Laurent här [🏃](#)
- på [European Athletics Coaches Association](#) hemsida om ni blir medlem

Bruno

- Bruno [🏃](#) mer läsning

Christine

- Christine's forskning [🏃](#)

Benke

- podcast med Benke [🏃](#)



SVENSK FRIIDROTT

Under det kommande året är även vår tanke att erbjuda digitala fortbildningar där vi diskuterar träning, planering, teknik mm.

Vi kommer även lägga ut digital fortbildning kring träningsplanering, tekniktips osv.

Den första digitala fortbildningen kommer i slutet av mars. Fokus blir då analyser som gjorts under denna inomhussäsong, samt även de senaste åren.

Under följande inomhustävlingar kommer någon eller några av oss att finnas på plats för att filma, analysera och samtala med er.

Datum	Tävling	Ort
19-21/1	Quality hotel Games	Växjö
27-28/1	Pallaspelen	Malmö
3/2	FGP-Raka spåret	Stockholm, Sättrahallen
16-18/2	ISM	Karlstad

Om ni har några frågor kring sprint/häck hör gärna av er till oss, vi finns här för er, må gott.

Hälsningar

Torbjörn, Karin och Benke