



SVENSK FRIIDROTT

Nyhetsbrev 2 – 2024

Hej!

Nu har inomhussäsongen dragit igång på allvar och det har presterats riktigt bra resultat, svenskt junior rekord på 400m (William Trulsson) och svenskt rekord på 200m (Julia Henriksson). Det kommer bli riktigt roligt att följa ISM tävlingarna i Karlstad under helgen.

Som vi skrev i vårt förra nyhetsbrev så kommer vi genomföra ett antal digitala fortbildningar under senvintern och våren, ni kan se information om det i tabellen nedan. Syfte med de här digitala träffarna är att skapa en mötesplats kring utbildning och reflektion. Vi vill att sprint/häck ska jobba åt samma håll och få en större enighet kring utbildning och tränarskap. Vi utvecklar svensk sprint/häck tillsammans 😊

I tabellen kan ni se de digitala fortbildningar som erbjuds framöver. Utbildningarna kommer ske via plattformen Teams. Ni kan se teamslänken under rubriken ämne, klicka bara på rubriken så kommer ni till mötet.

Datum	Tid	Ämne
29/2	19-20:30	Analys av splittidsdatabasen, hur jobbar vi kring resultaten
2/4	19-20:30	Biomekanik med Paul Brice, hur ser acceleration och toppfart ut
30/5	19-20:30	Analyser från stafett-SM och andra stafett tävlingar, hur ser en snabb växling ut och vad händer om vi sticker för tidigt eller för sent?

Nedan finner ni några presentationer och annat material som kan vara utvecklande att läsa.

Approach to Sprint Training Vince Andersson

https://www.dropbox.com/scl/fi/9gjxk3726nx05prt13u2e/ApproachtoSprintTraining_VA.pdf?rlkey=yi31a4qouh1qrsqpv16m31lfu&dl=0

Podcasts med Randy Huntington

<https://www.just-fly-sports.com/tag/randy-huntington/>

Malcolm Arnold Hurdling Masterclass

https://www.dropbox.com/s/thcid2na3dq8f2j/Malcolm_Arnold_Hurdling_Masterclass.pdf?dl=0

Lång häck Sverige Rosenberg/Olsson/Karlsson etal.

<https://www.dropbox.com/scl/fi/9go6bwn8pajchu28htcse/L-ng-h-ck-sprint.pdf?rlkey=ihp417s2xlkvaeizai2ebnl9e&dl=0>

400m & 400H Training A Personal Philosophy Nick Dakin UK

<https://www.dropbox.com/scl/fi/cfwjip3sg5gyrh9ejk4we/Nick-Dakin-400m-400H-Personal-Philosophy-for-FFA.pdf?rlkey=5edgmb5keiflot3zoon2v6l6&dl=0>

400 Meter Hurdles: tools for practical application Vince Anderson

<https://www.dropbox.com/scl/fi/6k5736csimzab6jt1mpg9/USTFCCA-400-Meter-Hurdles-December-2016.pdf?rlkey=zijz9o3pnu8tizb8lkgso0tqa&dl=0>

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

Svensk Friidrott/Swedish Athletic Association

Heliosgatan 3,140 30 STOCKHOLM, Sverige/Sweden

Telefon +46(0)10-476 53 30 Fax +46(0)8-724 68 61

info@friidrott.se www.friidrott.se Bg 332-1387 Org nr 802001-0719