



SVENSK FRIIDROTT

Nyhetsbrev 3 – 2024

Hej!

Vi vill börja med att gratulera Henrik Larsson och hans team till en mycket fin femte plats vid IVM i Glasgow, det lovar mycket gott inför sommaren.

Nu börjar våren närma sig på en del håll i vårt avlånga land och påsken har just avklarats 😊. Snart är det många utav er som åker på träningsläger. Vi som jobbar inom PC kommer också att vara på träningsläger och så här ser det ut för oss:

Benke är i Albufeira den 14-21 april

Karin är i Albufeira den 15-20 april samt i Formia 21-28 april

Tobbe är i Formia den 15-26 april

Vi genomförde den första digitala fortbildningen den 29 februari och det var meningen att den andra fortbildningen skulle ske idag, den 2/4 men den blir tyvärr inställd.

Nästa digitala fortbildning blir den 30/5, se nedan.

Datum	Tid	Ämne
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?

I och med införandet av det nya rankingsystemet så har varje tävling fått en världsrankingstatus. En vanlig arenatävling utan prispengar brukar ha status F. I Sverige har vi möjlighet att höja statusen på en del tävlingar och i år kommer Kvilles vårtävling, SAYO och Världsungdomsspelen att få höjd världsrankingstatus från F till E. Förutom dessa tre kommer även två till få förhöjd ranking, dessa är dock inte bestämda än.

Till hösten kommer det vara en hel del aktiviteter så boka gärna in dessa i era kalendrar:

Datum	Aktivitet	Plats
9-10/11	Utvecklingsträff, lång sprint/häck, Nationell grupp	Falun
15-17/11	Coaching Summit Series	Malmö
25-26/11	Utvecklingsträff, kort sprint/häck, Nationell grupp	Malmö
6-8/12	Utvecklingsträff Internationell grupp	Uppsala

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



SVENSK FRIIDROTT

Programming Acceleration for the Sled and for the Track with Pat Saile

<https://simplifaster.com/articles/programming-acceleration-for-the-sled-and-for-the-track-with-pat-saile/>

Pierre-Jean Vazel - Trenerseminaret Oslo 2014 - Trening av hurtighet i ett historisk perspektiv

<https://www.dropbox.com/scl/fi/30hebfmryo5dkquc6hitu/Pierre-Jean-Vazel-Trenerseminaret-Oslo-2014-Trening-av-hurtighet-i-ett-historisk-perspektiv.pdf?rlkey=aoc0tq3xg7xztqcdisndc3qi9&dl=0>

Elite Sprinting: Are Athletes Individually Step-Frequency or Step-Length Reliant? A Salo etal.

https://www.researchgate.net/publication/47566908_Elite_Sprinting_Are_Athletes_Individually_Step-Frequency_or_Step-Length_Reliant

Training for the Women's 400 Meters, Focusing on the 2018 European Champion A Matusinski, J Iskra & A Golas

<https://www.dropbox.com/s/pifn05rdb3p96pu/Polish%20400m%20training.pdf?dl=0>

Kinematic Analysis of the Women's 400m Hurdles, Kenny Guex

https://www.researchgate.net/publication/263026100_Kinematic_Analysis_of_the_Women%27s_400m_Hurdles

Top speed for 100m Hurdlers, PJ Vazel

<https://www.dropbox.com/scl/fi/7qi4zs7x8tspmsx1x1p4x/Glasgow-hurdles.pdf?rlkey=m04nc4ci4fevz0x865qyev4ws&dl=0>

Hälsningar

Torbjörn, Karin och Benke