

ANMÄL DIG
HÄR!

SKÅNSKA FRIIDROTTS DAGEN

15 NOVEMBER 2026 • MALMÖ

Träning • inspiration • erfarenhetsutbyte • utveckling



VÄLJ DET SPÅR SOM PASSAR DIG

Aktiva & tränare • Föreningsledare • Löpning

Detta är dagens översiktsprogram. Mer information om innehåll, upplägg och medverkande finns i den specifika inbjudan för respektive spår.

09.30

INCHECKNING & MINGEL

10.00–12.00

FÖRMIDDAG • VÄLJ SPÅR



Aktiva & tränare

Grenspecifik träning

Höjd • Stafett • Tester/styrka
Häck • Spjut • Stav

Föreningsledare

Framtidens idrottsledarskap –

Christer Karlsson

Inspiration kring framtidens ledarskap,
följt av workshop om hur det kan
omsättas i er förening.



Löpning • Presterabättre!

Fart, styrka & plyometrik
Effektiv andning
med Frida Moberg

12.00–13.00



GEMENSAM LUNCH & MINGEL

13.00–14.20

EFTERMIDDAG • VÄLJ SPÅR



Aktiva

Socialt med UK

Roliga tävlingar och
utmaningar för de aktiva i
blandade lag.

Tränare

Uppföljning av
förmiddagspasset.
Fördjupning & frågor

Föreningsledare

IK Finish – Peter S & Fredrik K

Om ledarrekrytering och en röd
tråd i verksamheten, följt av
workshop.



Löpning

Energi för prestation med
Jonatan Fridolfsson

14.20–15.00



GEMENSAM FIKA & PRISUTDELNING

Vi hyllar skånsk friidrott!

15.00–16.00

TORBJÖRN BRYDE • PERSONLIG TERAPEUT ÅT MONDO DUPLANTIS

SKADEFRI FRIIDROTT – ATT TRÄNA FÖR UTVECKLING OCH HÅLLBARHET

Konkreta principer för smart belastning, återhämtning och långsiktig
utveckling.

Föräldrar är varmt välkomna!



16.00

GEMENSAMT LÖPPASS FÖR DEN SOM ÖNSKAR, CIRKA 45 MINUTER.



MER OM RESPEKTIVE SPÅR • Se den specifika inbjudan för innehåll, upplägg och medverkande.



PROJEKTSTÖD IF • 200 kr/deltagare, max 5 000 kr/förening (25 deltagare). Ansök i Idrottsarenan senast 30/10.