

SKÅNSKA FRIDROTTS DAGEN

15 NOVEMBER 2026 • MALMÖ

**ANMÄL DIG
HÄR!**

EN DAG FYLLED MED TRÄNING, INSPIRATION OCH GEMENSKAP!
VÄLJ DIN GREN, UTVECKLAS TILLSAMMANS MED ANDRA AKTIVA OCH Fyll på med
NY ENERGI OCH INSPIRATION.

09.30

Samling på Athleticum

10.00-12.00

Grenspecifik träning - Välj din gren!

★ STAFETT - Mikael Wennolf & Erik Erlandsson

Mikael är en erfaren sprinttränare på klubb- och landslagsnivå och Erik tillhör Sveriges främsta sprinters med flera internationella mästerskapsstarter. Tillsammans bjuder de på ett fartfyllt stafettpass med fokus på växlingar, teknik och samspel.

★ HÄCK - Karin Olsson

Karin är en meriterad elittränare med kort sprint och häck som främsta specialområden och har även erfarenhet som landslagsledare. Under passet delar hon med sig av sin expertis och ger konkreta nycklar till bättre rytm och häckteknik.

★ TESTER & STYRKA - Stellan Kjellander

Stellan är fystränare och testledare vid Malmö Idrottsakademi med spetskompetens inom styrka, power och spänst. Här får du konkreta verktyg för hur tester och styrketräning kan bidra till bättre prestation.

★ HÖJD - Dejan Mirkovic

Dejan är en meriterad tränare och utbildare med lång erfarenhet inom svensk friidrott, bland annat som sportchef på Svenska Friidrottsförbundet. Under höjdpasset delar han med sig av sin expertis och sina bästa nycklar till utveckling.

★ STAV - Emma Brorsson

Emma är tränare och utbildare inom svensk friidrott och en del av vårt kvinnliga EPOS-nätverk i Skåne. Under stavpasset delar hon med sig av sin kunskap och ger konkreta tips för teknik och fortsatt utveckling.

★ SPJUT - Mona Jönsson & Janne Persson

Mona och Janne har stor erfarenhet och kunskap inom spjutkastning. Mona har dessutom flerårig erfarenhet av både utbildning och elitidrott i USA. Tillsammans bjuder de på ett inspirerande spjutpass med teknik, övningar och konkreta tips för att utveckla kastningen.

12.00-13.00

GEMENSAM LUNCH PÅ GOOD MORNING HOTEL

13.00-14.20

SOCIALA AKTIVITER MED UNGDOMSKOMMITÉN

Roliga tävlingar och utmaningar för de aktiva i bildade lag. Gemenskap, laganda och en kul eftermiddag tillsammans!



14.20-15.00

GEMENSAM FIKA & PRISUTDELNING - VI HYLLAR SKÅNSK FRIDROTT!

15.00-16.00

**TORBJÖRN BRYDE • PERSONLIG TERAPEUT ÅT MONDO DUPLANTIS
SKADEFRI FRIDROTT - ÅTT TRÄNA FÖR UTVECKLING
OCH HÅLLBARHET**



Konkreta principer för smart belastning, återhämtning och långsiktig utveckling. Föräldrar är varmt välkomna!

ANMÄL DIG HÄR • SISTA ANMÄLAN 28 OKTOBER

**DELTAGARAVGIFT 450 KR - FÖRENINGEN KAN FÅ 200 KR/DELTAGARE I
PROJEKTSTÖD IF → 250 KR EFTER BEVILJAT STÖD**