

SKÅNSKA FRIIDROTTS DAGEN

15 NOVEMBER 2026 • MALMÖ

LÖPNING • PRESTERA BÄTTRE!



En dag för dig som vill utvecklas som löpare – och för dig som tränar löpare. Praktisk träning, kunskap och konkreta verktyg kring fart, styrka, andning, energi och gruppträning.

FRÅN: 09.30

Samling på Athleticum

10.00

Presterar bättre med bättre tryck i benen & teknik

Löppass med fokus på fart, styrka och plyometrisk träning. Ett praktiskt pass där vi arbetar med övningar för bättre tryck i benen, löpteknik och fart.

11.15

Presterar bättre genom effektiv andning – Frida Moberg

Kan du förbättra dina tider genom en effektivare andning? Många löpare lägger mycket tid på kondition, löpteknik och intervaller – men betydligt mindre på hur de faktiskt andas. Frida är licensierad andningscoach och specialist på evidensbaserad andningsteknik för löpare. Hon visar hur en effektivare andning kan påverka syreupptagning och prestation – och hur du kan träna den.

12.15

Lunch & mingel på Good Morning Hotel

13.00

Presterar bättre genom effektivt energiintag – Jonatan Fridolfsson

Jonatan är landslagslöpare och doktor i idrottsvetenskap. Han har representerat Sverige i bland annat Finnkampen, inomhus-EM och EM i bergslöpning. Under sin elitsatsning disputerade han vid Göteborgs universitet med forskning om träningsintensitet och kroppens fysiologi. Här får du lära dig mer om varför energiintaget är centralt för att kunna träna, återhämta sig och tävla på hög intensitet.

14.00

Presterar bättre med hjälp av gruppträning

Hur kan gruppen hjälpa varje löpare att utvecklas? Du får tips och konkreta idéer på hur träningen kan organiseras så att ni drar nytta av gemenskapen, samtidigt som passen är genomtänkta för individens utveckling.

14.20 - 15.00

Gemensam fika och prisutdelning - Vi hyllar skånsk friidrott!

15.00 - 16.00

SKADEFRI FRIIDROTT – Torbjörn Bryde - Personlig terapeut åt Mondo Duplantis

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 vill cirka 45 minuter.

Annars avslutas dagen kl. 16.00.

ANMÄL DIG HÄR • SISTA ANMÄLAN 28 OKTOBER

DELTAGARAVGIFT 450 KR - Föreningen kan få 200 kr/deltagare i

Projektstöd IF → 250 kr efter beviljat stöd