

SKÅNSKA FRIIDROTTS DAGEN

15 NOVEMBER 2026 • MALMÖ

**ANMÄL DIG
HÄR!**

EN DAG FÖR DIG SOM TRÄNARE – NY KUNSKAP, NY INSPIRATION OCH
MÖJLIGHETEN ATT LÄRA AV DE BÄSTA!

09.30

Samling på Athleticum

10.00-12.00

INSPIRATION I HALLEN – rör dig fritt mellan grenpassen!

STAFETT – Mikael Wennolf & Erik Erlandsson

Inspiration kring växlingar, teknik och samspel – med konkreta övningar för fartfylld och säker stafettträning.

HÄCK – Karin Olsson

Elittränaren Karin delar med sig av övningar och nycklar för rytm, teknik och utveckling inom häck.

TESTER & STYRKA – Stellan Kjellander

Få konkreta idéer kring tester, styrka, power och spänst – och hur de kan användas för att utveckla aktiva.

HÖJD – Dejan Mirkovic

Meriterad tränare, utbildare och tidigare sportchef på förbundet. Inspiration kring teknik, övningsval och utveckling i höjd.

STAV – Emma Brorsson

Tränare, utbildare och en del av vårt kvinnliga EPOS-nätverk i Skåne. Inspiration kring teknik, övningar och utveckling i stav.

SPJUT – Mona Jönsson & Janne Persson

Erfarna spjuttränare som delar med sig av teknik, övningar och konkreta tips. Mona har även erfarenhet av utbildning och elitidrott i USA.

12.00-13.00

GEMENSAM LUNCH PÅ GOOD MORNING HOTEL

13.00-14.20

FÖRDJUPNING & ERFARENHETSUTBYTE

Vi följer upp förmiddagen med frågor, tankar och erfarenhetsutbyte.

Leds av Dejan Mirkovic – tidigare sportchef på Svenska Friidrottsförbundet.

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!

ANMÄL DIG HÄR • SISTA ANMÄLAN 28 OKTOBER

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