

# Program

Veteranfriidrottsvecka, Playitas, december 2019

## Måndag 9 december

*Ankomst Fuerteventura*

*Stockholm 13.25 & Göteborg 15.05*

Eftermiddag - Workshop kroppslig balans steg 1/rörlighet och core lär känna ditt kompensatoriska rörelsemönster

## Tisdag 10 december

Förmiddag - Friidrottsfys

Eftermiddag - Blockteknik och sprint

Kväll - Föreläsning "Föryngrande träning" med Mattias Sunneborn

## Onsdag 11 december

Förmiddag - Lyftteknik

Eftermiddag - Workshop kroppslig balans steg 2/bålstabilitet är känna ditt kompensatoriska rörelsemönster

Kväll - Föreläsning "Öka din motivation och formulera dina mål" med Robert Kronberg och Mattias Sunneborn.

*(Först föreläser Robert om hur han jobbade med målfokus under sin karriär. Därefter går Robert och Mattias igenom de viktigaste delarna av ett målfokusarbete.)*

## Torsdag 12 december

Förmiddag - Grenspecifik teknikträning

Eftermiddag - Workshop Kropp&Knopp

Kväll - Föreläsning "Näringsoptimering" med Jonas Bergqvist

## Fredag 13 december

Förmiddag - Spänsträning

Eftermiddag - Lyftteknik

Kväll - Föreläsning "Träningsplanering" med Robert Kronberg & Mattias Sunneborn

## Lördag 14 december

Förmiddag - Rörlighetsträning och kastteknik

Eftermiddag - Tävling 3 kamp

## Söndag 15 december

Förmiddag - Målfokusplan arbete

Eftermiddag - Sprintuthållighet

## Måndag 16 december

*Avresa Fuerteventura*

*Stockholm 14.25 & Göteborg 16.05*

*\*Programmet är preliminärt och ändringar kan ske.*

apollo  sports

