

SIMIDROTTSMÖTET November 2025

SIMNING



AGENDA

SIMNING:

- Kommunikationskanaler
- På gång just nu
- Vad är du nyfiken på, Svensk Simning?
- Mål & Aktiviteter:
Svensk Simning 2026 - > 2028
- Fysprofilen

ÖVRIGT:

- Utbildning
- Vad tar du med dig från dagens möte?

AGENDA

SIMNING:

- REPETITION – Kommunikationsvägarna, Tre Coachers Corner
- S T A R
- Elittränarkonferensen Bosön, RF/SOK/Paraolympics
- Mål: Svensk Simning 2028 - - >
- De tre fokusområdena 2025-2026 - - > Ert klubbprogram, Smartabase 2.0 mm

OPEN WATER:

- 2025
- KVALKRITERIER

ÖVRIGT:

- Utbildning
- Vad tar du med dig från dagens möte?



Coachforum

Forum - ursprungligen från
latinskt

Torg/En plats/ett möte där vi
diskuterar Svensk Simning.

Vi ser detta som en mötesplats för
Simning/Para/OW där aktuella
ämnen tas upp, kan även
diskuteras & öppet för frågor



SIMIDROTTSMÖTE

Ideella organisationen alt
VC/SC/CT

4 ggr per år
Ikväll kl 19.30



MÄSTERSKAPSCOACH

MÄSTERSKAPSSIMMARE
"MÄSTARE PÅ MÄSTERSKAP"

PÅ GÅNG

<https://svensksimidrott.se/tavlingar-och-landslag/landningssida-nyheter>



OM OSSSIMKUNNIGHETVÅRA SIMIDROTTERVI ARBETAR MEDUTBILDNINGFÖLJ OSS

NYFIKEN

AKTIV

FÖRENING & LEDARE

Nyheter tävling och landslag



SIMNING 2025-11-07
Swedish Swim Games: Rekordkross och taklyftande stämning
Thilda Håll och Robin Hansson fullständigt krossade sina motståndare.



VATTENPOL 2025-11-05
De blev en retsam men
hedervärd fjärdeplats för...



SIMNING 2025-11-03
Swedish Swim
Games/Svenska simspelen...



SIMNING 2025-10-30
Truppen till NM i simning
uttagen



VATTENPOL 2025-10-30
Damlandslaget satsar på
medalj i EU-Nations Cup

Aktuellt



COACHES CORNER
SIMNING, PARA, OW



UTBILDNING 2025-11-04
Simidrottsinformationsmöte
11 november



KONSTSIM 2025-11-03
Delta på nästa torsdagsträff
13 nov!



SIMNING 2025-10-24
Ny tränare uttagen till SOKs
tränarprogram



SVENSK SIMIDROTT 2025-10-19
Hög tid att söka Tränar- och
ledarstipendiet

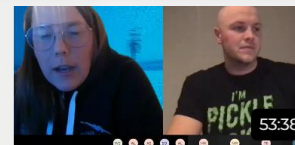


SIMNING 2025-11-11
Svenska simtruppen klar för EM i kortbana
Svensk Simidrott presenterar idag truppen till EM i simning som avgörs i Lublin, Polen, 2-7 december 2025. En stor och ung trupp reser för att representera...



VÄLKOMMEN
TILL LANDSLAGET





53:38

DSIU - Fysiologi & Träningslära - Philip Carlsson...
22 APR. 2021



58:44

DSIU - Intensitetszonerna - Antonio Lutula, 210225
21 APR. 2021



49:07

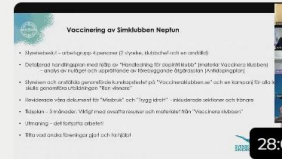
DSIU - Simningens mekanik & ABC - Elizabeth Karlsson,...
21 APR. 2021



0

DSIU - Tävlingslära, test mätmetoder - Antonio...
20 APR. 2021

GOTT & BLANDAT



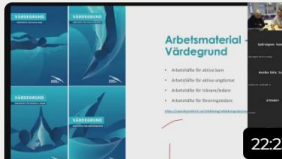
28:05

Simidrottsinformationsmöte - Alla. 20250206



27:27

Simidrottsinformationsmöte 26 nov. nr 3 2024



22:23

Simidrottsinformationsmöte nr 2 2024



0

Simidrottsinformationsmöte 2 mai 2024

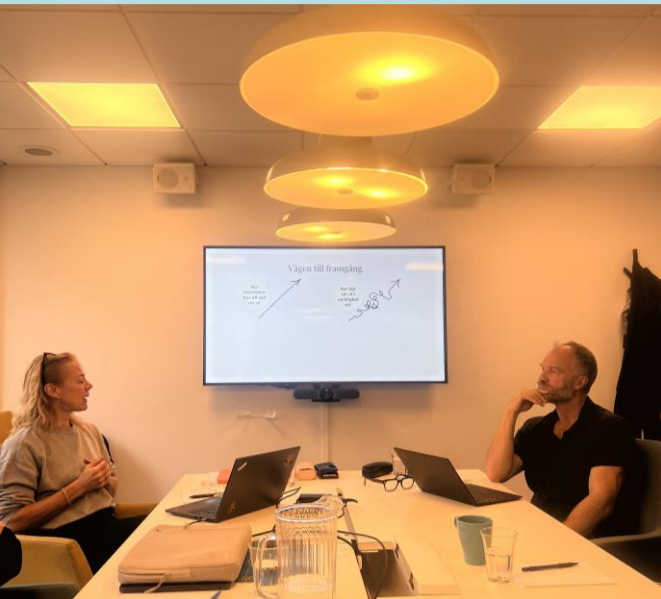
Studie GIH Hållbarhet, Selfcompassion

RIG Rekrytering

Grand Prix, Väsby

NM, Island

EM, Polen



Sagt av Peter Haberl,
idrottspsykolog USA

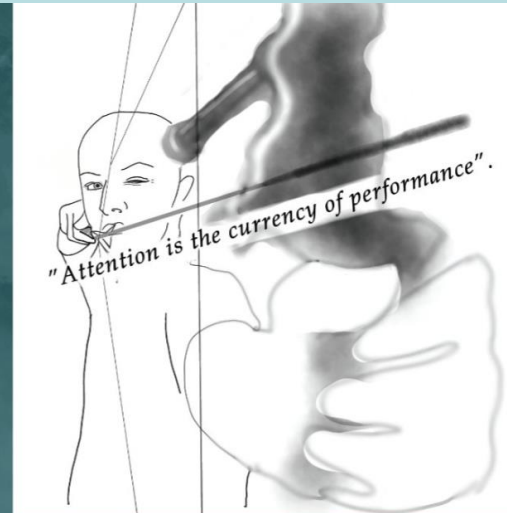


Illustration: Alice Kenttä

Swedish Swim Games: Rekordkross och taklyftande stämning



Thilda Häll och Robin Hanson fullständigt krossade sina motståndare.

Efter helgens Swedish Swim Games / Svenska Spel var det nog många som vaknade med hes röst i morse. Mästerskapet bjöd på simning i högsta klass och en rad spännande finaler, där hejaropen nästan fick laklet i lokalen att lyfta.

Utöver de många personliga rekord och mästerskapsrekord stod särskilt två namn för helgens största bedrifter. Thilda Häll och Robin Hanson.

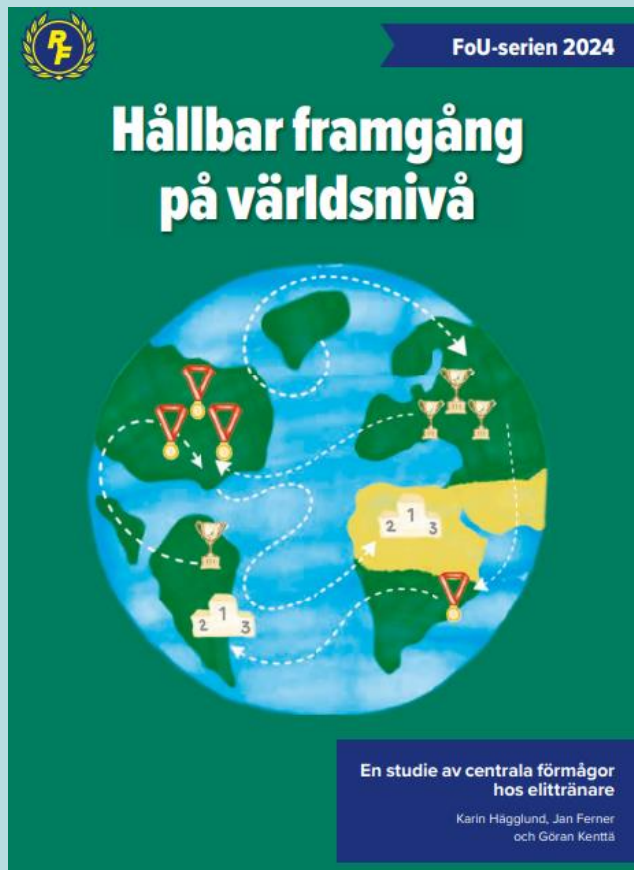
Thilda Häll stod för en fullständig rekordkross på 1500 meter frsim. Med tiden 16.06,45 pulveriserade hon det 25 år gamla rekordet på 16.14,77, som sattes av Åsa Sandlund år 2000. Den unga simmare från SK Ellsberg skrev därmed svensk simhistoria.

Även Robin Hanson från Spårvägen Simförening, levererade i bassängen. Han slog sitt eget tidigare rekord på 200 meter frsim och noterades för den imponerande tiden 1.41,98.

Ett stort grattis till alla simmare och tränare som lyckades så väl under helgens tävling!



FRAMTIDENS COACH



Seniorlandslaget KickOff Bosön

Hur vill vi ha det i vår "Svenska SimCommunity" ?

Vardag och Mästerskap, samt tänk samspelet mellan A-A, C-A, C-C, LT.

6 st grupper -"nyckel/ledord" (för riktning av beteenden) för vardag respektive mästerskap:

	Vardag	Mästerskap
1.	Glädje	Inbjudande
2.	Glädje/Lapptäcke/Tillit	Glädje/Lapptäcke/Tillit
3.	Balans	Respekt
4.	Prestigelöshet	Tydlighet/Förväntningar
5.	Disciplin	Nuet
6.	Passion	Respekt

Join at menti.com | use code 5204 0940

Mentimeter

Svensk Simning - vad är du nyfiken på?

Join at menti.com | use code 5204 0940

Mentimeter

Svensk Simning - vad är du nyfiken på?

föreningshållbarhet
utbildning delaktighet i plan 2026
aktivitet och pengar
elitsimning simteknik
riks och regionsläger
vi borde även ha en grupp

Utvecklingsplan

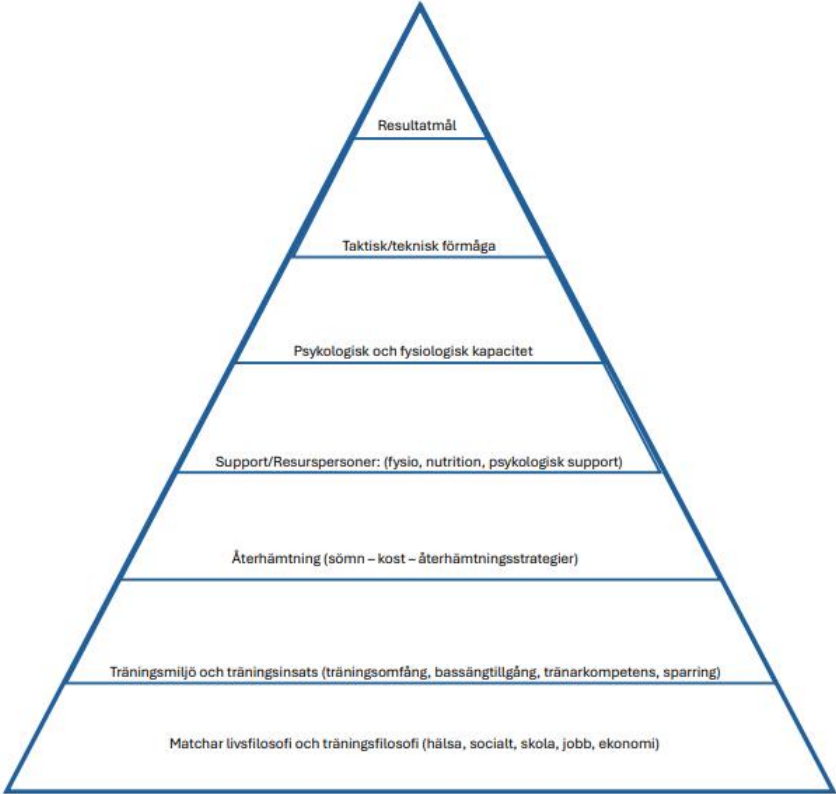
Ny mall, grund för utvecklingsdialog & ind stöd



Simmare namn:

Vad jag behöver göra/utveckla för nå toppen:

Prioriterade insatser / fokusområden / summering:
1.
2.
3.



UTVECKLINGSPLAN

Program: Topp&Talang/Svenska Simlandslaget

Specialförbund: Svensk Simidrott

Atlet:

Ansvarig tränare:

Säsong 2025

SOK kontakt:

Syftet med utvecklingsplanen är att med hjälp av kapacitetsanalysen få kännedom om vilka kapaciteter som är de mest avgörande för en enskild simmares prestation och därmed kunna utforma ett systematisk träningsplan med olika typer av support, objektiva tester och mätningar av olika fysiologiska och biomekaniska variabler som framkallar topp-prestation.

Målsättning och Raceplan

Distans:	Split	Lap	SR (str/min)	SL (meter)	Start (15m)	Turn (5/10m)
25/50/100	00:00,0	00:00,0			00:00,0	00:00,0
50/100/200	00:00,0	00:00,0				00:00,0
150/300	00:00,0	00:00,0				00:00,0
200/400	00:00,0	00:00,0				00:00,0

Distans:	Split	Lap	SR (str/min)	SL (meter)	Start (15m)	Turn (5/10m)
25/50/100	00:00,0	00:00,0			00:00,0	00:00,0
50/100/200	00:00,0	00:00,0				00:00,0
150/300	00:00,0	00:00,0				00:00,0
200/400	00:00,0	00:00,0				00:00,0

Beskriv vilka två egenskaper/områden som är viktigast för att målsättningen skall kunna uppnås
Tekniska/fysiologiska osv

< > ...

Utvecklingsplan

Säsongspanering ex

Säsongspa



Get The Basic Right

- 1, Fysiologisk, mental förberedelse
- 2, Teknisk, taktisk förberedelse, deliberate practice
- Technical/tactical robustness
- 3, Kontinuitet och specificitet



Testserier

Program:
Atlet:
Säsong

Specialförbund: SSF
Ansvarig tränare:

Syftet: med testserierna är att få kontinuitet i den löpande träningen och träningsutvecklingen. Testserierna fungerar som fälttester uppföljning av de kapaciteter som ansetts viktiga i för den långsiktiga prestationsutvecklingen i kapacitetsanalysen.

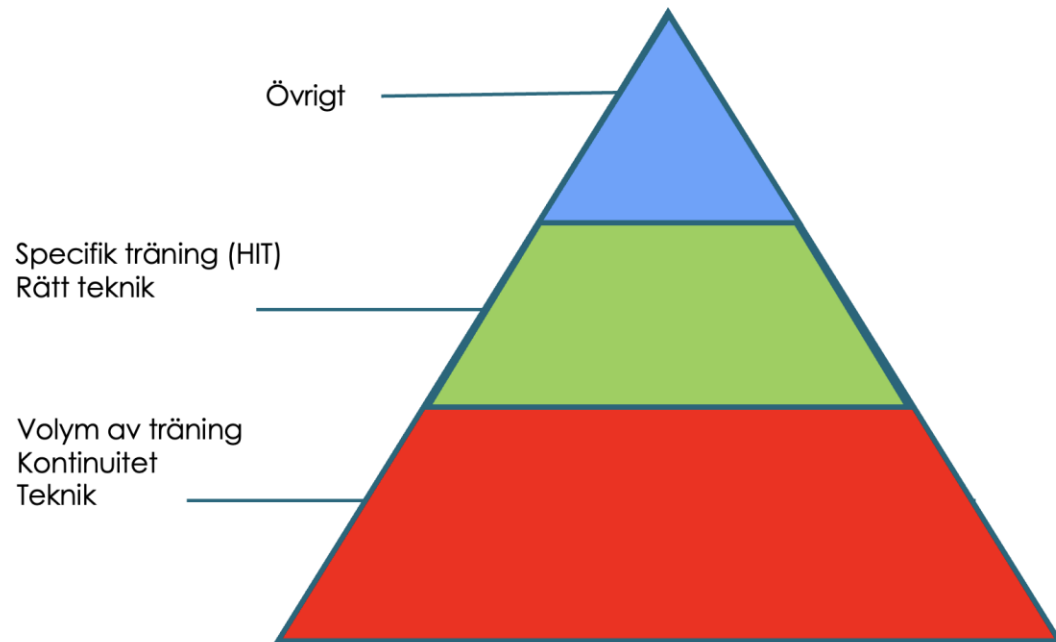
Kapacitet	Testserie	PB	Mål	Testresultat/datum			
Aerob	3000m						
	3x800						
	3x400						
	8x100						
	400 MAS						
Snabbhet	Dive 25m						
	Push 25m						
	Acc 10m						
Snabbhetsuthållighet	6x50m (3min)						
	4x50m (60s)						
	4x25m (10s)						
Specifik kapacitet	5x200 (5)						
	5x100 (3)						
	6x50 (2)						
	Broken						
	Broken						
	Broken						
Fjärlskick	Dive25m uw						
Start	Dive 15m						
Vändning	5in/15out						

Övriga tester

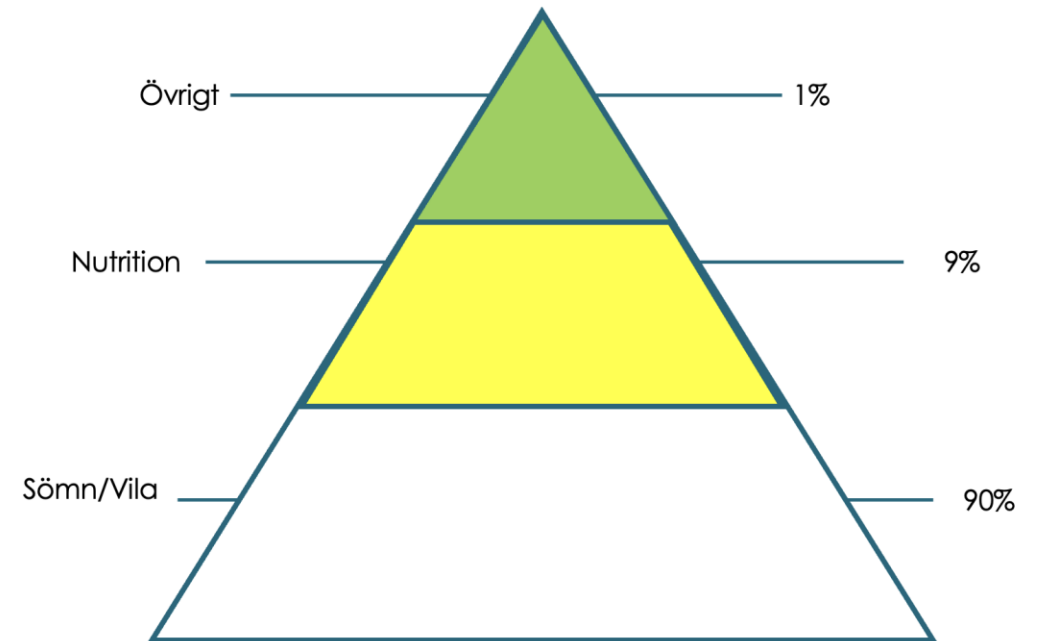


Get The Basic Right

Starkt fundament



Återhämtning



SIMNING

Sommaren

2025

U23
SAMORIN
2 LEDARE
4 SIMMARE

UNIVERSIADEN
BERLIN
2 LEDARE
8 SIMMARE

NUM
Färöarna
4 LEDARE
15 SIMMARE

EJM
SAMORIN
4 LEDARE
17 SIMMARE

VM
SINGAPORE
7 LEDARE
12 SIMMARE

EYOF
SKOPJE
2 LEDARE
6 simmare

EM Polen
NM Island
12 Ledare
ca 50 simmare



SIMNING 2026

VM
1-6/12
CHN

NM
4-6/12
LITTAUEN

NUM
Juli
NORGE

EJM
7-12/7
TYSKLAND

EM
10-17/8
PARIS

YOG
30/10-13/11
DAKAR



INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP

ANTIDOPING

PARASIMNING

+

MASTERS

UTBILDNING

+

UTVECKLINGSARBETE

NM (25m), 28-30 november, Island
EM (25m), 2-7 december, Polen

2026

JEM (50m), 7-12 juli, Tyskland
UNM (50m), Norge
Para-EM (50m), 8-12 juli, TBC
EM (50m), 10-16 augusti, Paris, Frankrike
YOG (50m), 30 oktober-13 november, Dakar, Senegal
VM (25m), 1-6 december, Beijing, Kina
NM (25m), 4-6 december (TBC), Litauen

2027

JEM (50m)
UNM (50m), Lettland
EYOF (50m), 24 juli-1 augusti, Lignano Sabbiadoro, Italien
Para-VM (50m), juli, TBC
VM (50m), Budapest, Ungern
U23-EM (50m)
JVM (50m)
Universiaden (50m)
NM (25m)
EM (25m)

2028

Para-EM (50m), 31 maj - 6 juni, TBC
EM (50m)
JEM (50m)



SVENSK SIMNING I VÄRLDSKLASS

Svensk Simidrott i världsklass –

Så länge så möjligt & så många som möjligt – så bra som möjligt!

- **MÅL 2028**
Svenska medaljer på OS
Lagkappslag i de olympiska grenarna
8 Finaler
Mästerskapssimmare
- **MÅL 2026-2028-2032**
EM PARIS 2026
VM BUDAPEST 2027
OS LA
OS BRISBANE

GLOBALA
KONKURRENSEN

ALLA
VÄRLDSDELAR TAR
MEDALJ PÅ VM
210 NATIONER

MEDALJER
FINALER
SEMIFINALER

PB

SB

- RANKING





Medaljer
8 finaler
Internationell
sparring
Träffsäkerhet
Mästerskap

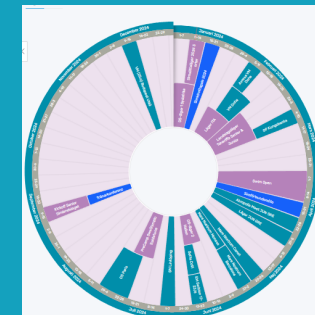


30 läger
10 ggr på 2,5 år



Internationell
matchning
Utvecklingplan
Trainee-
programmet 2.0

SENIORLANDSLAGET AKTIVITETER HT2025 ->2026



Aktivitet	När?	Kommentar	Kostnad
INT SENIOR Ind aktiviteter, läger, tävlingar	2025 2026	Baseras på utvecklingsplanen Resurspersoner fri support, teknikanalys, raceanalys, nutrition, fys land, rörelseanalys fysioterapeu, idrottspsykologisk support, NEC-miljö	Internationell simmare <800 WA-poäng <100 000 kr 2 läger, 3-4 int tävling, besök NEC (för träning, film & analys)
INT JUNIOR	2025 2026	Baseras på utvecklingsplanen	Nationell simmare, Junior Internationell simmare <650 WA-poäng <50 000 kr 1-2 läger, 1-2 int tävlingar, besök NEC (för träning, film & analys)
NEC-Simmare	2025 2026	Baseras på utvecklingsplanen Minst <45 000 kr - - > 100 000 kr	Ovan

SIMLANDSLAGET SENIORAKTIVITETER HT 2025



Aktivitet	När?	Kommentar	Övrigt
Utvecklingsplaner in	2025/2026	Ny mall för 2025	
Utvecklingsdialoger & Utvärdering	HT2025	T&T Landslagssimmare på mästerskap 2025	
KickOff Seniorlandslaget	10-11/9	Bosön	
Grand Prix Väsby	28-28/6	Mars-April Samtidigt som SM/U21	Uttagningskriterier på hemsidan. 800 WA Poäng, Tot 4 simmare
World Cup			Klubb MKK, Väsby
EM Lublin (POL)	2-7/12		Truppen publicerad
Läger Teneriffa	17/2-3/3 2026		Budget 2026 ej klar, 800 WA poäng i 50a
Läger HH	Prel maj		
EM Paris	10-16/8		Uttagningskriterier ute på hemsidan v 51 (rikttider 12-16e tid från Serbien/Rom – 2024)



EUROPEAN AQUATICS.
SHORT COURSE SWIMMING
CHAMPIONSHIPS
LUBLIN-2025

SIMLANDSLAGET JUNIOR- & UNGDOMSAKTIVITETER HT 2025

	När?	Kommentar	Övrigt
Sömn utbildning	16/10 & 23/10	Topp 5 rankad 08 – 10 från långbana 2025	Förberedelse inför EJM & NUM
ACT	Nov -Dec – Jan - Feb	Topp 5 rankad 08 – 10 från långbana 2025	Förberedelse inför EJM & NUM
NM Island	28 – 30 Nov	Avresan 27/11	Truppen publicerad

FYSPROFILER

Mårten Gylevik

Gustav Nilsson



Nationell kravprofil och teststruktur för simmare på utvecklingsnivå

- Fysisk kapacitetsbedömning för ungdoms- och juniornivå

Vikten av fysiska tester i utvecklingen av unga simmare

För att kunna identifiera, utveckla och följa upp framtida simmare på landslagsnivå krävs systematik och evidensbaserad metodik. En viktig del i detta arbete är att etablera en strukturerad och kontinuerlig testverksamhet som mäter relevanta fysiska kapaciteter hos unga idrottare. Fysprofilering med hjälp av standardiserade tester möjliggör inte bara en objektiv kartläggning av nuvarande status, utan fungerar även som underlag för träningsplanering, skadeförebyggande insatser och långsiktig talangutveckling.

Aktuell forskning visar tydligt att prestation i simning – särskilt i sprintgrupper – är starkt kopplad till styrka, explosivitet, kroppssammansättning och biomekanisk effektivitet. Studier har visat att värden i t.ex. 1RM knäböj, bänkpress, vertikala hopp, pull-ups och bålstyrka korrelerar med simresultat i 50–100 metersdistanser. Även startprestation, en avgörande komponent i korta lopp, har visat sig ha starkt samband med benstyrka och hoppkapacitet. Dessa tester ger värdefull insikt i simmarens fysiska potential och utvecklingsbehov – faktorer som inte kan identifieras enbart genom tider i bassängen.

Trots denna kunskap saknas i många sammanhang en standardiserad och återkommande teststruktur för yngre simmare på väg **mot** elitnivå. Genom att införa regelbundna fysiska tester i simklubbar, regionsövningsgrupper och landslagsförberedande verksamhet kan tränare och förbund få tillgång till objektiva jämförelsevärden över tid, både på individ- och gruppnivå. Detta möjliggör tidig identifiering av styrkor och svagheter, ger underlag för individualiserade träningsupplägg och skapar dessutom en kultur där fysisk utveckling och professionellt förhållningssätt premieras redan i unga år.

En testbaserad utvecklingsmodell kan därmed fungera som ett kraftfullt verktyg i svensk simnings strävan efter internationell konkurrenskraft. För att detta ska bli verklighet krävs att testningen inte ses som ett engångsinslag, utan som en återkommande och integrerad del av simmarens utvecklingsprocess. Denna kravprofil är ett steg i riktning mot att etablera en sådan modell, genom att definiera vilka fysiska förmågor som är avgörande, hur de kan testas, och hur resultaten bör tolkas och följas upp.

Syfte

Syftet med denna kravprofil är att definiera de fysiska egenskaper som är avgörande för prestationsutveckling inom tävlingsimning, samt att etablera en systematisk och evidensbaserad struktur för fysisk testning av unga och blivande landslagssimmare. Genom att identifiera relevanta fysiska parametrar och tillhörande testmetodik syftar dokumentet till att stödja tränare, fysioterapeuter och förbund i planering, uppföljning och optimering av simidrottarens långsiktiga utveckling.

Testbeskrivningar

Urval och evidensbaserad

Det testbatteri som presenteras i denna bilaga är noggrant utvalt utifrån vetenskaplig evidens om samband mellan landbaserade fysiska kvaliteter och simprestation. Urvalet grundar sig i första hand på metaanalysen av Kwok et al. (2021), som visar att landbaserad styrka- och powertränning signifikant påverkar prestationsparametrar såsom simhastighet, armtagglängd och starttid. Flera andra studier, inklusive Keiner et al. (2015), García-Ramos et al. (2016), Pérez-Cleja et al. (2018), och Clarke et al. (2022), har bekräftat att styrka i ben, bål och överkropp har direkt samband med snabbare simtid, bättre start och effektivare armtag – särskilt i sprint.

Samtliga tester i detta protokoll är valda utifrån kriterierna:

- Dokumenterad korrelation till simprestation
- Hög reliabilitet och validitet
- Praktiskt genomförbara utan avancerad laboratorieutrustning

Målet är att skapa ett robust och tillgängligt verktyg för tränare, fysioterapeuter och medicinskt team att systematiskt bedöma och följa upp fysisk kapacitet hos simmare.

1. Explosivitet och Benstyrka

Stående längdhopp

- Syfte: Mäter horisontell explosiv benstyrka.
- Utförande: Utövaren står bakom en markerad linje med båda fötterna. Från stillastående hoppar man så långt som möjligt med samtidig hänskjut.
- Mätning: Avstånd från startlinje till närmaste häl vid landning. Tre försök – notera varje resultat.
- Relevans: Korrelerar med startprestation. (García-Ramos et al., 2016)

Countermovement Jump (CMJ)

- Syfte: Mäter vertikal explosivitet och stretch-shortening cycle-effekt.
- Utförande: Från stående görs en snabb nedåtrörelse följt av maximal vertikal hopp med armpending.
- Mätning: Hopphöjd i cm via kontaktmatta, måttstav eller app. Tre försök.
- Relevans: Används som kraftprofil för startspurt. (Clarke et al., 2022)

2. Överkroppsstyrka och Power

Chins (Pull-ups)

- Syfte: Mäter övre rygg- och armmuskulaturens styrka.

- Utförande: Strikt kontroll utan sving. Greppet något bredare än axlar, hakan över stängeln.
- Mätning: Max antal repetitioner. Tre försök.
- Relevans: Prediktor för simhastighet. (Pérez-Cleja et al., 2018)

Armhävningar

- Syfte: Mäter uthållighet i bröst, axlar och triceps.
- Utförande: Rak kroppslinje, bröstet nedtill marken. Full armhävgestension.
- Mätning: Max antal godkända repetitioner. Tre försök.
- Relevans: Indirekt mått på simrelevant pressstyrka. (Clarke et al., 2022)

Bänkpress 60 % BW (repetitioner på 30 sek)

- Syfte: Mäter simspecifik styrkeuthållighet.
- Utförande: Utövar liggande på bänk, 60 % av kroppsvikten lyfts kontrollerat så många

Varför tester?

- **Följa utvecklingen** – se hur unga simmare förbättras över tid.
- **Hitta styrkor & svagheter** – så vi kan anpassa träningen individuellt.
- **Förebygga skador** – genom att upptäcka risker tidigt.
- **Stödja talangutveckling** – skapa en röd tråd från klubbnivå till landslag.
- **Bygga professionell kultur** – där fysisk kapacitet ses som lika viktig som simteknik



Implementering

Minst 2 ggr/år (vår + höst)

Standardiserade miljöer & testledare

Digital dokumentation för uppföljning

Start vid 13–14 års ålder → följer simmaren hela vägen till landslag



Slutsats

- Fysisk testning = nyckel för prestation & **hållbar** utveckling
- Gemensamt språk **för** tränare & simmare
- Skapar röd tråd från klubb → landslag



SEPTEMBER 2026

**Vart är vi nästa år i Svensk Simning,
september 2026, efter EM Paris –**

**Om vi alla arbetar tillsammans mot
målet, representera Sverige i alla
lagkapper!**

*** final i alla lagkapper**



2025

KONFERENS: UTHÅLLIGHETSIDROTT I VÄRLDSKLASS



Göteborg

Hybridsändning: Luleå, Umeå, Östersund, Falun,
Stockholm, Jönköping & Malmö



15 nov kl. 09.30 - 17.00
400 kr / deltagare
[Läs mer & anmäl dig här](#)



Konferens

Den nationella gruppen Uthållighetsidrott i Världsklass, RF-SISU Västra Götaland och High Performance Göteborg, i nära samverkan med flera RF-SISU-distrikt, bjuder in till en hybridkonferens som utgår från Göteborg med hybridsändningar i Luleå, Umeå, Östersund, Falun, Stockholm, Jönköping och Malmö.

Vi samlar några av de främsta experterna, forskare och tränare för att dela med sig av den senaste kunskapen och bästa praxis inom uthållighetsidrott till tränare, aktiva, forskare, studenter och övriga intresserade. Samtliga föreläsningar kommer att fokusera på idrottare från 16 år och äldre.

Föreläsare:



Stephen Seiler
Professor



Iñigo Mujika
Professor



Lisa Nordin
Olympier
Sportchef



Lieselot Decroix
Phd & Performance
manager FDJ - SUEZ

Nationell spridning

För att sprida kunskapen nationellt och minska resor livesänds konferensen till regionala kluster i samarbete med RF-SISU-distrikten:

- Norrbotten (Luleå)
- Västerbotten (Umeå)
- Jämtland/Härjedalen (Östersund)
- Dalarna (Falun)
- Stockholm (Bosön)
- Västra Götaland (Göteborg)
- Småland (Jönköping)
- Skåne (Malmö)

Konferensen hålls i Göteborg och arrangeras av RF-SISU Västra Götaland & High Performance Göteborg.

Föreläsarna deltar på plats, även deltagare är välkomna att närvara fysiskt. Övriga hänvisas till våra utvalda samarbetsstäder i Sverige.



Program

Konferensen genomförs den 15/11 kl. 09.30 - 17.00. Konferensen avslutas med panel där du som deltagare har möjlighet att ställa dina frågor till föreläsarna.



Professor Stephen Seiler

Stephen Seiler är en världsledande idrottsfysiolog som forskar på hur uthållighetsidrottare når toppprestationer. Seiler kommer hålla i två föreläsningar:

- Back to basics: Så bygger du uthållighet - med fokus på de viktigaste faktorerna för prestationsutveckling inom uthållighetsidrott
- Från ungdom till elit - hur träningszonfördelningen förändras från 16 år och uppåt



Professor Iñigo Mujika

Iñigo Mujika är en världsledande idrottsfysiolog och fystränare, samt programdirektör för IOK:s fystränerutbildning. Han har en bred erfarenhet från flera idrotter, men är mest känd för sitt arbete med prestationsutveckling inom uthållighetsidrott. Föreläsningens titel:

- Styrketräning för uthållighetsidrotter



Lisa Nordin – Sportchef & olympier

Lisa Nordin är sportchef för Svenska Triathlonförbundet och har gått in i den rollen med lysande meriter som aktiv triatlet. Bland meriterna märks bland annat OS-silvermedaljör 2012 och flerfaldig världsmästare m.m. Föreläsningens titel:

- Lärdomar från en framgångsrik karriär



Dr. Lieselot Decroix – Performance manager

Lieselot Decroix är performance manager för proffscykellaget FDJ-SUEZ, före detta OS-cyklist och doktor i idrottsvetenskap som forskat på fysiologi, träningsoptimering och prestationsutveckling inom uthållighetsidrott. Föreläsningens titel:

- Träning och coaching inom professionell cykling - ett tränarperspektiv



Tack idag



TACK FÖR IDAG.

**VI TYCKER OM ATT ARBETA MED
ERA SIMMARE I LANDSLAGET
– BRA JOBBAT!**

