

- 11.00-12.30** Registrering i huvudentrén
- 11.30-12.30** Lunch i Olympiamatsalen
- 12.30-13.00** Gemensamt intro i Olympiahörsalen
- 13.00-13.15** Förflyttning
- 13.15-15.00** **Pass 1**
- Vägen till framgång med landslagschef Albin Ekenberg - **Lokal Nagano 1998 (plan 2)**
  - Tips och idéer för hållbar hopprensutveckling med Liv och Kajsa Murmark - **Lokal Barcelona 1992 (plan 2)**
  - Smart träning, stora resultat med Katja Kleinveldt - **Lokal Seoul 1998 (plan 2)**
  - Svensk kvinnlig artistisk gymnastik med Rebecca Eriksson Lyrdal, Malin Pussinen och Caroline Öberg  
**Lokal Calgary (plan 2)**
  - Sveriges nationella system - från nybörjare till seniorlandslag med Eddie Olsson, Niklas Andersson och Fredrik Pierreville  
**Lokal Aten 2004 (plan 2)**
  - Kravanalys - vad som krävs för att nå högsta nivån med Ulf Andersson och Jenny Söderlund  
**Lokal Los Angeles 1984 (plan 2)**
- 15.00-15.30** Fikapaus och incheckning på plan 2 samt i huvudentrén
- 15.30-16.25** **Pass 2**
- Teknik - detaljerna som gör skillnad med Vera Brice-Nicolson - **Lokal Nagano 1998 (plan 2)**
  - Freestyle del 1 med Liv Murmark - **Lokal Barcelona 1992 (plan 2)**
  - Inkluderande tränare och föreningar med Johanna Forssell - **Lokal Calgary (plan 2)**
  - Fysisk preparation från bas till elit med Petra Navier Källman - **Lokal Los Angeles 1984 (plan 2)**
  - Artisteri med Alva Svennbeck - **Lokal Seoul 1998 (plan 2)**
  - Dialog för organisationsledare - **Lokal Salt Lake City 2002 (plan 2)**
  - Tillväxtprojekt och tävlingar för fler med Anna Asratian - **Lokal Aten 2004 (plan 2)**
- 16.25-16.35** Kort paus
- 16.35-17.30** **Pass 3**
- Planering & periodisering med Wilma Jönsson - **Lokal Nagano 1998 (plan 2)**
  - Freestyle 2 och internationellt med Liv Murmark, Ann Nordin och Svante Bengtson - **Lokal Barcelona 1992 (plan 2)**
  - Från erfarenhet till gemensam styrka med Louise Nordenberg - **Lokal Calgary (plan 2)**
  - Inkluderande tränare och föreningar med Johanna Forssell - **Lokal Aten 2004 (plan 2)**
  - Koreografi med Alva Svennbeck - **Lokal Seoul 1998 (plan 2)**
  - Dialog för organisationsledare - **Lokal Salt Lake City 2002 (plan 2)**
  - Lärdomar från världstoppen med Jason Burnett - **Lokal Los Angeles 1984 (plan 2)**
- 17.30-18.45** Middag i Olympiamatsalen
- 18.45-19.45** Gemensamt pass i Olympiahörsalen
- 19.45** Socialt umgänge
- Melodifestivalen-häng i Olympiahörsalen  
Baren i Mästarvillan är öppen

## DISCIPLINER

- AER ● Hopprep ● KvAG ● MAG ● RG-tränare ○ RG-organisationsledare ● Trampolin

**07.30-09.00** Frukost i Olympiamatsalen

**09.00-10.15 Pass 1**

- Artisteri med Corina Constantin - **Lokal Nagano 1998 (plan 2)**
- Hastighetsträning med Pauline Lager Brink - **Lokal Barcelona 1992 (plan 2)**
- Från bra till bäst med Ylva Aspenberg och Adina Rumbutis - **Lokal Calgary (plan 2)**
- Teknik - detaljerna som gör skillnad med Jenny Söderlund - **Lokal Los Angeles 1984 (plan 2)**
- Kravanalys - vad som krävs för att nå högsta nivån med Ulf Andersson och Mats Mejdevi **Lokal Aten 2004 (plan 2)**
- Styrka och individanpassad stretch med Petra Källman Navier och Elisabeth Cupr **Framgångshallen (friidrott, ta hissen ner utanför Olympiahörsalen)**  
**OBS! Detta pass genomförs 08.45-10.00!**

**10.15-10.45** Fikapaus och utcheckning på plan 2 samt i Bosöns reception i huvudentrén

**10.45-11.45 Pass 2**

- Tävlings- och utvecklingsstegen med Vera Brice-Nicolson och Corina Constantin - **Lokal Nagano 1998 (plan 2)**
- Effektfull styrketräning med Petra Källman Navier - **Lokal Barcelona 1992 (plan 2)**
- Från bra till bäst med Ylva Aspenberg och Adina Rumbutis - **Lokal Calgary (plan 2)**
- Tävlingsprogram med Roland Himberg, Hasse Goldring och Ahmed Adly - **Lokal Aten 2004 (plan 2)**
- Trupp/tillväxt med Malin Hed - **Lokal Seoul 1998 (plan 2)**
- Från fler till mer framgång med Madeleine Stjernberg och Gustav Tingelöf - **Lokal Los Angeles 1984 (plan 2)**

**11.45-12.45** Lunch i Olympiamatsalen

**12.45-13.45 Pass 3**

- Gemensamt årshjul med Marie Andersson Maria Qvarfort - **Lokal Nagano 1998 (plan 2)**
- Aktuellt inom svenskt hopprep med nationella tävlingskommittén för hopprep - **Lokal Barcelona 1992 (plan 2)**
- Från bra till bäst med Ylva Aspenberg och Adina Rumbutis samt workshop - **Lokal Calgary (plan 2)**
- Tävlingsprogram med Roland Himberg, Hasse Goldring och Ahmed Adly - **Lokal Aten 2004 (plan 2)**
- Hur vill vi tävla med Louise Nordenberg - **Lokal Seoul 1998 (plan 2)**
- Coach's corner med Adam Dahlstedt och Albin Ekenberg - **Lokal Los Angeles 1984 (plan 2)**

**13.45-14.00** Förflyttning

**14.00-14.30** Gemensamt avslut i Olympiahörsalen

**14.30** Programmet slut, eftermiddagsfika utanför Olympiahörsalen

**DISCIPLINER**

○ AER ● Hopprep ● KvAG ● MAG ● RG-tränare ○ RG-organisationsledare ● Trampolin