



2013-04-08

Sprinten i fokus på Bosön

Svenska sprintereliten var i slutet av förra veckan på plats på Bosön för att genomföra ett sprintprojekt. Sverige är en ledande nation inom distansen och nu satsar landslaget på att befästa den positionen.

För att skapa världens bästa landslag över tid arbetar landslaget med forskning och utveckling inom många olika områden. Det största projekt som gjorts under året är projektet i Göteborg som gjordes i samarbete med vintersportcentrum i Östersund. Där fokus var att titta på olika faktorer vid löpning i skog.

Projekt som genomfördes på Bosön syftar till att behålla Sveriges position i världstoppen i sprint.

- Ja, vi kollar på vilka faktorer som är avgörande för att optimera ett sprintlopp. En viktig sak med detta projekt är att vi använder portabel testutrustning, vilket är en nyckel för att vi skall kunna göra bra tester framöver. Vi har redan nu sett att vi med samma testutrustning får högre testvärde på max syreupptag när vi springer en sprint med accelerationer och kurvtagning, jämfört med att springa på löpband. Det vore värdefullt att också kunna göra mätningar på skogsorientering där det är kupering och mjukare underlag och helt annan terrängtyp, säger förbundskapten Håkan Carlsson.

Projektet genomfördes under tre dagar och var fyllt med träning, tester och utvärderingar.

-Vi har haft bra dagar på Bosön. Löparna har verkligen gett järnet på testerna och vi har haft intressanta diskussioner och samlingar på kvällarna för att utvecklas som sprintlöpare och förbereda oss på de sprinttävlingar som väntar under 2013, avslutar Håkan Carlsson.

Och i takt med att vi befäster ställningen som ledande sprintnation tappar vi alltmer som långdistansnation.

Skrevs av s 2013-04-14 kl 16:28

[Anmäl](#)

Går det att del av några resultat av testerna eller vill ni hålla det "hemligt"? Typ vilka råd ges till löparna efter testerna i skillnad mot de ni gav innan.

Skrevs av Peter 2013-04-11 kl 14:17

[Anmäl](#)