



## **Minnesanteckningar**

### **Telefonkonferens med Fysträningsrådet den 26 april 2017**

#### *Närvarande:*

Pontus Weman Tell (administrativt ansvarig)

Lennart Åström (ordförande)

Stina Albihn

Tomasz Goral

Christoffer Hallgren

Jonas Thunberg

#### Ej närvarande:

Kinka Barvestad

Per Håkansson

### **1) Deltagande på JSM**

Tomasz och Stina berättade om deltagandet på JSM där de informerade om fysträningsrådet till intresserade. Intresset var inte så stort men viktigt att vi fanns där och att informationen gått ut på hemsidan.

### **2) Periodiseringsdokument**

Tomasz har tagit fram ett tänkt periodiseringsdokument för florett, se bilaga 1.

Christoffer har tagit fram ett tänkte periodiseringsdokument för värja, se bilaga 2.

Båda jobbar vidare med ett skarpt dokument för nästa säsong som ännu inte har fastställts slutligt.

### **3) Fysträningsrådssamling 18-20 augusti**

Nästa testtillfälle skulle kunna sammanfalla med en träff för fysträningsrådet på ett läger den 18-20 augusti där alla vapen samt både kvinnor och män deltar. Det kommer förmodligen äga i Mullsjö som ligger utanför Jönköping.

Bestämde att alla i fysträningsrådet mejlar Pontus och meddelar om de kan vara med eller inte.



#### **4) Uppföljning av utskickade individuella fysprofiler**

Samtliga individuella fysprofiler har nu skickats ut till respektive klubb i enlighet med landslagsledningens önskemål. Responsen har varit positiv i en del fall där man nu vet man ska jobba med. Någon klubb har sagt att det inte är möjligt att öka träningsdosen för att förbättra resultaten för de aktiva eftersom det kommer att klagas från föräldrar etcetera. Vår slutsats av detta är att vi då får försöka informera klubbtränare med flera om hur de inom befintlig träningsvolym kan ändra inriktning och satsa på kvalitet i styrketräningen samt även försöka inspirerar de enskilda fäktarna så att de kommer vilja fysträna utöver fäktningen på ett sätt som gör dem bättre grundtränade och även bättre fäktare.

Vi vill vid varje testtillfälle genomföra testerna under två förmiddagar eller två eftermiddagar för att till exempel inte ha max knäböj samma dag som Coopers test. Rådet har fått uppfattningen att testerna ska genomföras på en dag men detta är på intet sätt optimalt. Om det dessutom ska närvara en fystränare på lägren bör det inte bli några problem att göra testerna vid två tillfällen under samma läger.

#### **5) Övrigt**

Lennart redogjorde för sitt möte med Turner i England som var mycket positivt och den gruppen jobbar på för att kunna ha något att presentera för fystråningsrådet så småningom.

#### **6) Nästa möte**

Bestämdes till 23 maj klockan 21.00 via Skype.

Vid pennan

/Pontus Weman Tell