Program

HOPPREPSFORUM 2026

LÖRDAG 7 MARS

	11.00-12.30	Registrering i huvudentrén
○	**11.30-12.30**	Lunch
●	**12.30-13.00**	Gemensamt intro
	13.00-13.15	Förflyttning
●	**13.15-15.00**	Tips och idéer för hållbar hopprepsutveckling med Liv och Kajsa Murmark
	15.00-15.30	Fikapaus och incheckning på plan 2 samt i huvudentrén
●	**15.30-16.25**	Freestyle del 1 med Liv Murmark
	16.25-16.35	Kort paus
●	**16.35-17.30**	Freestyle 2 och internationellt med Liv Murmark, Ann Nordin och Svante Bengtson
○	**17.30-18.45**	Middag
●	**18.45-19.45**	Gemensamt pass
	19.45	Socialt umgänge ● Melodifestivalen-häng Baren i Mästarvillan är öppen

SÖNDAG 8 MARS

○	**07.30-09.00**	Frukost
●	**09.00-10.15**	Hastighetsträning med Pauline Lager Brink
	10.15-10.45	Fikapaus och utcheckning på plan 2 samt i Bosöns reception
●	**10.45-11.45**	Effektfull styrketräning med Petra Källman Navier
○	**11.45-12.45**	Lunch
●	**12.45-13.45**	Aktuellt inom svenskt hopprep med nationella tävlingskommittén för hopprep
	13.45-14.00	Förflyttning
●	**14.00-14.30**	Gemensamt avslut
	14.30	Programmet slut, eftermiddagsfika utanför Olympiahörsalen

LOKALER

○ Olympiamatsalen ● Olympiahörsalen ● Lokal Barcelona 1992 (plan 2)