

Zwei neue NLZ – Trainingsangebote

Langsprint

Wann: **Dienstag** (ab 03.11.2020); **15:00h – 17:00h**
Stadion Wankdorf

Trainingsleiter: Michael Pfanner
079 383 91 01; m.pfanner@nutriteam.ch

angesprochen sind: Langsprint (200m/400m); Männer, Frauen;
Nationales Niveau (\pm ab Swiss Starters Future)

Trainingsinhalt: - Funktionelles Einlaufen / Allgemeine Athletik
- Langsprintspezifisches Laufprogramm
(über detaillierte Trainingsinhalte gibt Michael Pfanner Auskunft)

400m Hürden

Wann: **Mittwoch** (ab 28.10.2020); **10:00h – 12:00h**
Stadion Wankdorf (Laufgang)

Trainingsleiter: Peter Haas
079 254 13 57; peterhaas@swiss-athletics.ch

angesprochen sind: 400m Hürdenläufer/Innen, Nationales Niveau
(\pm ab Swiss Starters Future)

Trainingsinhalt: - Hürdenspezifisches Einlaufen / Hürdenvorübungen
- Hürdenrhythmusläufe
(über detaillierte Trainingsinhalte gibt Peter Haas Auskunft)

Interesse ? : Interessierte Trainer/Innen melden sich bei:
Michael Pfanner resp. Peter Haas

Vorbehalten sind pandemiebedingte Schutzmassnahmen!