

Stützpunkttraining Leistungssport: *Sprint*

Trainingstage: ab Woche 43

Dienstag: 16.30 – 18.30 Uhr; Schwerpunkt: **Schnelligkeit** (od. individuelle Inhalte)

Donnerstag: 16.30 – 18.30 Uhr; Schwerpunkt: **Beschleunigung** (od. individuelle Inhalte)

Angebot:

- Ergänzung zum Heimtraining (Spezialisierung) von Kaderathletinnen und –athleten (WCP, Swiss Starters, Swiss Starters Future, regionale Kader, Förderprojekte)
- Unterstützung in Trainings- und Wettkampfplanung
- Videoanalysen

Zielsetzungen:

- Verbesserung der persönlichen Technik
- Trainingsgemeinschaft von Kaderathletinnen und –athleten

Leitung:

Jacques Cordey
Ausbildung: Sportlehrer / LA – Instruktor (Trainer A)
Phone: 079 516 32 37
jacques.cordey@bluewin.ch

Trainingsort:

Wankdorf; im Winter im Lauftunnel

Bemerkungen:

- Das Heimtraining hat Priorität und bestimmt den Wochenablauf
- Heimtrainerinnen und –trainer sind im Training herzlich willkommen
- Diese Trainings sind für Kader- und Projektathletinnen und –athleten reserviert. Athletinnen und Athleten, welche nicht einem Kader angehören, können in Absprache mit den Verantwortlichen ins Training aufgenommen werden.

Anmeldung:

Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, welche Interesse oder Fragen zu diesem Angebot haben, melden sich beim Trainingsleiter oder bei:

Daniel Ritter
Phone: 076 561 06 40
danielritter@swiss-athletics.ch