

TRAININGSANGEBOT ZW. DEN JAHREN

Wo? HNS, Saarbrücken

Ziel? spezifische WK Vorbereitung

Wer? ausgewählte, ambitionierte/leistungsorientierte Athleten und Athletinnen und deren Trainer/innen

Offenes Training? Sprint & Sprung Trainingszeit falls erwünscht mit Unterstützung von Landestrainerin nach individueller Absprache

Sprint/Sprung Training? von Landestrainerin angeleitetes Trainingsangebot

DEZEMBER

21

OFFENES TRAINING (AB U16)

18:00-20:00

Schwerpunkt: Unterstützung nach Absprache

DEZEMBER

22

SPRUNG TRAINING

Jahrgänge 2009/2010

16:00-17:30

Schwerpunkt: Weitsprung, rhythmisierte Absprungvorbereitung

DEZEMBER

22

SPRUNG TRAINING

Jahrgänge 2008 und älter

18:30-20:00

Schwerpunkt: Weitsprung, rhythmisierte Absprungvorbereitung

DEZEMBER

27

OFFENES TRAINING (AB U16)

18:00-20:00

Schwerpunkt: Unterstützung nach Absprache

DEZEMBER

28

SPRINT TRAINING

Jahrgänge 2008 und älter

10:00-11:30

Schwerpunkt: Beschleunigung, Tiefstart

DEZEMBER

28

SPRINT TRAINING

Jahrgänge 2009/2010

14:00-15:30

Schwerpunkt: Beschleunigung, Tiefstart



ANMELDUNG BIS ZUM **16.12.23:**

<https://forms.gle/9m9YwCfpnxwS3R7v9>

oder Mail an Lena Barthel: trainerlb@slb-saarland.com