

TRAININGSANGEBOT - WINTERFERIEN

Wo? HNS, Saarbrücken

Ziel? Verbesserung der disziplinspezifischen Techniken

Vorbereitungstraining? für ausgewählte Teilnehmer/innen des Internationalen Vergleichskampfs und deren Trainer/innen

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

Sprint Training? von Landestrainerin angeleitetes Trainingsangebot

FEBRUAR

12

VORBEREITUNGSTRAINING VERGLEICHSKAMPF

ausgewähltes U14 & U16 Team

17:30-19:30

Schwerpunkt: Disziplinspezifische Vorbereitung

FEBRUAR

13

SPRINT TRAINING

Jahrgänge 2008 und älter

14:00-15:30

Schwerpunkt: maximale Schnelligkeitsphase

FEBRUAR

13

OFFENES TRAINING (AB U16)

18:00-20:00

Schwerpunkt: Unterstützung nach Absprache

FEBRUAR

14

VORBEREITUNGSTRAINING VERGLEICHSKAMPF

ausgewähltes U14 & U16 Team

10:00-12:00

Schwerpunkt: Disziplinspezifische Vorbereitung