

Programm Trainertag Skilanglauf 03.07.2021

10.00 – 10.30 Uhr	Eröffnung und News aus dem Skilanglauf (A. Schlütter, P. Schlickenrieder)
10.30 – 11.30 Uhr	Technikanalyse und Technikscherpunkte im Nachwuchsleistungssport (A. Schürer)
11.30 – 12.15 Uhr	Kompetenzorientiertes Training im langfristigen Leistungsaufbau Skilanglauf (A. Teichmann, B. Raupach)
12.15 – 13.15 Uhr	Mittagspause
13.15 – 16.15 Uhr	Stationsbetrieb Praxis
Station I	Schnelligkeitstraining (S. Kleiner)
Station II	Motorisches Vorbereitungstraining im Skilanglauf
Station III	Präventions- und Athletiktraining (G. Mexner, A. Teichmann)
ab 16.15 Uhr	Austausch, Diskussionen & Grillen

Ort: Sportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

GESCHÄFTSFÜHRER: HUBERT SCHWARZ | KARIN ORGELDINGER | WOLFGANG MAIER | HRB 158444 | EINTRAGUNG IN MÜNCHEN | VORSITZENDER DES AUFSICHTSRATES: DR. FRANZ STEINLE

Premiumpartner



Teampartner



Exklusivausrüster

