

Programm Trainertag Skilanglauf 02.07.2022

09.30 – 09.45 Uhr	Eröffnung und Begrüßung (A. Schlütter, P. Schlickenrieder)
09.45 – 10.30 Uhr	Praxis I Schnellkrafttraining (A. Teichmann)
10.45 – 12.15 Uhr	Impulsvorträge zum Training im langfristigen Leistungsaufbau - Athletik (B. Sterzing) - Sprung- und Schnelligkeitstraining (A. Teichmann) - vielseitige Ausbildung vs. Spezialisierung (B. Raupach) - Sommerserie und Übungsbeispiele (S. Popp)
12.15 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 14.30 Uhr	Podiumsdiskussion zu aktuellen Themen Skilanglauf (Teilnehmer: A. Schlütter, P. Schlickenrieder, B. Raupach, A. Teichmann, A. Schürer)
14.30– 16.30 Uhr	Praxis II Stationsbetrieb Athletiktest, Hindernislauf Cross, Training mit Inlinern (bitte <i>Inliner mit Schutzausrüstung mitbringen</i>)
ab 16.30 Uhr	Austausch, Diskussionen & Abschluss

Ort: Sportcamp Nordbayern, Am Sportcamp 1, 95439 Bischofsgrün
(Navi-Eingabe: Ochsenkopfstr. 40, 95439 Bischofsgrün)