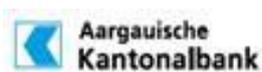


Datum	Zeit	Ort	Inhalt
<b>1.3.2019</b>	15.00-17.30	Sprintkorridor BSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hürdenkoordination, Hürdenvorübungen Takeoff/NZB</li> <li>- Läufe frequenzorientiert</li> <li>- Hürdenspezifische Kraft</li> </ul>
<b>8.3.2019</b>	15.00-17.30	Sprintkorridor BSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hürdenkoordination, Hürdenvorübungen Takeoff/NZB</li> <li>- Läufe frequenzorientiert</li> <li>- Hürdenspezifische Kraft</li> </ul>
<b>15.3.2019</b>	15.00-17.30	Sprintkorridor BSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hürdenkoordination, Hürdenvorübungen Takoff/NZB</li> <li>- Läufe frequenzorientiert</li> <li>- Hürdenspezifische Kraft</li> </ul>
<b>22.3.2019</b>	15.00-17.30	Sprintkorridor BSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hürdenkoordination, Hürdenvorübungen Takoff/NZB</li> <li>- Läufe frequenzorientiert</li> <li>- Hürdenspezifische Kraft</li> </ul>
<b>29.3.2019</b>	15.00-17.30	Sprintkorridor BSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorübungen</li> <li>- Frequenzläufe</li> <li>- Laufen ab Start</li> <li>- Hürdenspezifische Kraft</li> </ul>
<b>5.4.2019</b>	15.00-17.30	Sprintkorridor BSA oder Schachen Aarau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorübungen</li> <li>- Frequenzläufe</li> <li>- Laufen ab Start</li> <li>- Hürdenspezifische Kraft</li> </ul>
<b>12.4.2019</b>	15.00-17.30	Sprintkorridor BSA oder Schachen Aarau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorübungen</li> <li>- Frequenzläufe</li> <li>- Laufen ab Start</li> <li>- Hürdenspezifische Kraft</li> </ul>

- Nach Vereinbarung ist auch der Besuch des Trainings am Dienstag 17.30-20.00 in der BSA möglich. In der VP liegt dort der Schwerpunkt auf Hürdenkoordination, Rhythmusschulung und längeren Läufen in verschiedenen Rhythmen

LEADING PARTNER



LEISTUNGSPARTNER

