

Datum	Zeit	Ort	Inhalt
1.11.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen Grundlagen - Frequenzorientierte Läufe
8.11.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen Grundlagen - Hürdenlaufen über tiefere Hürden, verschiedene Rhythmen
15.11.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen Grundlagen - Frequenzorientierte Läufe
22.11.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen - Sprinttests
29.11.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen technikorientiert Nachziehbein/Schwungbein - Hürdenlaufen, verschiedene Rhythmen
6.12.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen technikorientiert Nachziehbein/Schwungbein - Hürdenlaufen, Vorbereitung Wettkampfdistanz
13.12.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen schnelle Überquerung - Hürdenlaufen, Vorbereitung Wettkampfdistanz
20.12.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen - Hürdenlaufen, Vorbereitung Wettkampfdistanz
27.12.2019	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen - Sprinttests
3.1.2020	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen - Hürdenlaufen, Wettkampfvorbereitung
10.1.2020	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen - Hürdenlaufen, Wettkampfvorbereitung
17.1.2020	15.00-17.00	Sprintkorridor BSA	- Hürdenvorübungen - Hürdenlaufen, Wettkampfvorbereitung

- Während der Hallensaison Trainings- und Wettkampfbereitung nach individueller Vereinbarung, auf Wunsch Trainingsteilnahme jeweils am Dienstag 17.30-19.30 möglich
- Trainingsteilnahme bitte anmelden

LEADING PARTNER
LEISTUNGSPARTNER
