

Kadertraining Mehrkampf - Sommer 2020

Datum	Zeit	Ort	Inhalt	Bemerkung
Fr 19.6.2020	17:30-19:00	Aue Baden	Speer, Hoch	
Do 25.6.2020	18:00-19:30	Aue Baden	Speer, Hoch	
Mo 6.7.2020	♂ 10:00-11:30 ♀ 10:30-12:00	Aue Baden	♂ Diskus Stab Speer ♀ Weit Speer	Schulferien
Fr 10.7.2020*	10:00-11:30	Aue Baden	Hürden, ♂ Stab, ♀ Weit	Schulferien
Fr 17.7.2020	10:00-11:30	Aue Baden	Hürden, Weit	Schulferien
Fr 7.8.2020	10:00-11:30	Aue Baden	Footing, mentale Trainingsformen	Schulferien SM-Vorbereitung
Fr 14.8.2020	17:30-19:00	Aue Baden	Hürden, ♂ Stab, ♀ Weit	
Fr 21.8.2020	♂ 17:30-19:30 ♀ 18:00-19:30	Aue Baden	♂ Diskus Stab Speer ♀ Weit Speer	Vor SM U20/U23
Do 27.8.2020	18:00-19:30	Aue Baden	Kugel, Hoch	
Fr 4.9.2020	♂ 17:30-19:30 ♀ 18:00-19:30	Aue Baden	♂ nach Wahl ♀ nach Wahl	Vor SM U16/U18
Fr 11.9.2020	♂ 17:30-19:30 ♀ 18:00-19:30	Aue Baden	♂ Diskus Stab Speer ♀ Weit Speer	
Fr 18.9.2020	17:30-19:00	Aue Baden	Kugel, Speer	Vor Sprintfinal

* Datum noch nicht definitiv

Wir arbeiten v.a. im technischen-koordinativen und wenig im konditionellen Bereich.
Die Inhalte müssen mit dem Heimtrainer abgesprochen sein.

Die Teilnahme ist dem Kadertrainer mitzuteilen (via Doodle – Interessenten bitte melden).
News zu Inhalten und Trainingszeiten via WhatsApp.

RLZAG-Mehrkampf
Andreas Weber
079 500 25 13
mehrkampf@alv-athletics.ch

Juni 2020

LEADING PARTNER



MIGROS

LEISTUNGSPARTNER

