



Sprint

swiss-athletics - Regionalkader **Bern**

Stützpunkttraining Sprint 2016

Zielsetzung	Verbesserung der Beschleunigungs- und Sprinttechnik, Schnelligkeitsarbeit, Sprintausdauer (nach Absprache mit Heimtrainer)		
Angebot	Ergänzung zum Heimtraining (Spezialisierung)		
Leitung	Marc Niederhäuser 079 244 30 46 marc.nied@bluemail.ch		
Trainingsort	Bern Wankdorf Laufkanal	jeweils 13:00 bis 15:00	
	Das Einlaufen kann bei trockener Witterung draussen stattfinden! → entsprechende Kleidung!		
Daten	2015: 07.11. / 14.11. / 21.11 / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 19.12. 2016: 08. + 09.01. (Kaderzusammenzug) / 05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03. → neu: 16.04. / 23.04. / 30.04. / weitere Daten in Abklärung!		
Inhalte	Die Trainingseinheit besteht aus zwei Hauptteilen: Einlaufen (selbstständig) Sprint-ABC mit Schwerpunktthema <u>oder</u> gemäss Heimtrainer Teil 1: Training in den Bereichen • <i>Beschleunigung (Abläufe aus versch. Positionen, Startblock, u.a.)</i> • <i>Schnelligkeit (fliegende Sprints, submax/max, mit Technikaufgaben, u.a)</i> • <i>Staffeltraining (Ablaufgenauigkeit, Schubwechseltechnik)</i> Teil 2: Indiv. Programm nach Absprache mit Heimtrainer (Technik, Sprintausdauer) Auslaufen (individuell), Trainingsbesprechung und -ende		
Bemerkungen	Damit ein kontinuierlicher Aufbau gewährt werden kann, ist ein wöchentlicher Trainingsbesuch von Vorteil!		

HeimtrainerInnen sind im Training gerne willkommen!

Bitte immer An- und Abmelden!



Das swiss-athletics-Regionalzentrum Bern ist ein Projekt des Berner Leichtathletik-Verbandes (BLV) und wird von Swiss-Olympic, Jugend+Sport und Sport-Toto unterstützt!

