



Fortbildung **Hindernislauf**



19.3.2016 in Kiel

10 – 16 Uhr Raum 225 Sportzentrum der CAU, Olshausenstraße

Referent: Andreas Fuchs

1. Das Training des Hindernisläufers im Jahresverlauf
Anforderungen hinsichtlich Technik, Beweglichkeit, Kraft
2. Unterschiede zwischen 2000m und 3000m Hindernis
3. Tempolaufttraining
4. Praxis: Hindernis- und Wassergrabentraining ohne Wettkampfanlage
5. Training und Entwicklung von Maya Rehberg

Zielgruppe: B- und C-Trainer und Interessierte.

Lehrgangsgebühr: 30 EUR

Anmeldung: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.

Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel

E-Mail: info@shlv.de; Fax: 0431/64 86 192