

Fortbildung



Schnelligkeit – Trainingsmittel und Akzente im Sprinttraining

Warum spielt die Schnelligkeit bei Übungen schon in der Kinderleichtathletik eine so große Rolle?

Wie entwickle ich die Schnelligkeit mit meinen Sportler/innen richtig?

Wir freuen uns, dass Christopher Montague dir diese und weitere Fragen beantwortet.

Als DLV-Trainer für den 400m-Sprint der weiblichen Jugend und als Landestrainer Sprint/Hürde in Berlin verfügt er über breitgefächerte Erfahrungen in der Entwicklung von Sprintleistungen.

In Bredstedt werden umfassende Hinweise zu Theorie und Praxis der Schnelligkeitsentwicklung im Allgemeinen gegeben. „Nebenbei“ erfolgt eine auf Langfristigkeit angelegte Entwicklung zum Sprint.

Zielgruppe: TrainerInnen, die die Leistungen ihrer Sportler/innen verbessern wollen
(Grundlagen- und Aufbautraining)

Ort: Bredstedt, Süderstraße (Treffpunkt Nommensen-Halle)

Termin: Sonntag, 10.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

Referentin: Christopher Montague

Kosten: 30,-€

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Tel.:0431/6486122 oder Mail: info@shlv.de

Bitte bis 4.11.24 anmelden. Bei zu vielen Anmeldungen wird die Liste geschlossen.