

Mittel- und Langstreckentraining

NLZ Ostschweiz Saison 18/19

Wann:	Jeweils Samstag von 11:00 bis 13:00 ab dem 3. November 2018 bis zum Saisonende.
Wo:	Athletik Zentrum St. Gallen (Sommerangebot wird später neu kommuniziert.)
Wer nimmt teil:	Motivierte Athletinnen und Athleten ab U16, die regelmässig an den NLZ Lauftrainings teilnehmen wollen. Die Kaderzugehörigkeit ist keine Bedingung. Selbstverständlich wollen wir zusammen mit den Heimtrainern versuchen, so eine Kaderzugehörigkeit mittelfristig zu erreichen.
Wer leitet das Training:	Beat Fäh (NLZ Trainer, Trainer Spitzensport Swiss Olympics) Andreas Mettler (TV Herisau)



Trainingsangebot Lauf NLZ Ostschweiz:

Wir bieten wöchentlich ein alters- und stufengerechtes Lauftraining an. Schwerpunkte des Trainings sind laufspezifische Kraft und eine Mittelstreckentechnik, die sich am Sprint orientiert. Das NLZ Lauftraining ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht. Die Belastung wird immer zu Beginn des Trainings individuell abgesprochen. Auf bestehende kleinere Überlastungen kann selbstverständlich Rücksicht genommen werden. Muss ein Training leider ausfallen, wird dies allen eingeschriebenen Teilnehmern rechtzeitig kommuniziert.

Kosten:

Für die ganze Saison zahlt der Athlet, die Athletin 200.-. (Der Heimverein zahlt dazu zusätzlich noch 100.- pro Athlet ans NLZ. Ausserdem gibt Ostschweiz Athletics ebenfalls pro Athlet aus dem Verbandsgebiet 100.- als Unterstützung für die Arbeit des NLZ Ostschweiz.)

Wie melde ich mich an?

Es ist ganz einfach: Du gehst auf die NLZ Homepage. Dann auf die Seite Anmeldungen NLZ Trainings. Jetzt einfach auf den Lauftraining Button drücken, kurz den kleinen Fragebogen ausfüllen und du bist dabei.

Link zur Anmeldung:

<https://www.nlz-ostschweiz.ch/anmeldung-nlz-trainings/>

Das NLZ Trainerteam freut sich auf dich!

Beat Fäh
Leitung NLZ Ostschweiz
b.fah@nlz-ostschweiz.ch