

Weit- + Dreisprungtraining NLZ Ostschweiz

Wann:	Jeweils Montag von 18:55 – 20:55 Uhr vom 3.12.18 – 11.03.19 (genaue Daten siehe Trainingsplan unten).
Wo:	Leichtathletik-Halle im Dornbirner Messegelände
Wer nimmt teil:	Kaderathletinnen und Kaderathleten ab U16, die regelmässig am Montag ins Training kommen.
Wer leitet es:	Michele Bellino (NLZ Trainer, Trainer Leistungssport Swiss Olympic, Trainer A Swiss Athletics)



Trainingsangebot Weit- und Dreisprung NLZ Ostschweiz:

Es wird ein spezifisches Weit- und Dreisprung Technik- und Konditionstraining angeboten. Unter professioneller Leitung profitierst du von optimalen Trainingsbedingungen. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht. Nach Ablauf der Anmeldefrist wird ein Trainingsplan mit den Trainingsinhalten verschickt.

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 Weit- und Dreisprungtraining 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.faeh@nlz-ostschweiz.ch

Trainingsdaten:

Mo	3.12.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
Mo	10.12.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
Mo	17.12.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
Do	27.12.2018	Trainingstage vom Do.27. bis Sa. 29.12.2018 (Dornbirn)
Mo	31.12.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn), aber Vormittags
Mo	07.01.2019	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
Mo	14.01.2019	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
So	20.01.2019	Brühler-Hallenmeeting in St. Gallen
Mo	21.01.2019	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
So	27.01.2019	Meeting in Dornbirn
Mo	28.01.2019	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
Mo	04.02.2019	Semesterferien
Mo	11.02.2019	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
Sa	16.02.2019	SM-Elite in St. Gallen
So	17.02.2019	SM-Elite in St. Gallen
Mo	18.02.2019	Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
Sa	23.02.2019	SM-Nachwuchs in Magglingen
So	24.02.2019	SM-Nachwuchs in Magglingen
Mo	25.02.2019	Ausfall
Mo	04.03.2019	ev. Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)
Mo	11.03.2019	ev. Weit- und Dreisprungtraining (Dornbirn)