

Christoph Urech
 Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
 Brambergstrasse 30
 3176 Neuenegg

September 2011

Aufgebot Kurs 9 Magglingen 10.-11. September 2011

Kursort	Magglingen
Treffpunkt	Bahnhof Twann, Samstag, 10. September um 10.00 Uhr (http://map.search.ch/d/2zinik0nm)
Anreise	Individuell, Lars und Sandro um 9.00 Uhr Bahnhof Köniz
Kursschluss	Magglingen, Parkplatz alte Sporthalle, Sonntag, 11. September ca. 16.00 Uhr (http://map.search.ch/d/icznwvynm)
Thema	Trainingssteuerung, durchhalten
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Hallenausrüstung (mit nichtfärbenden Sohlen der Turnschuhe) • Laufausrüstung für jede Witterung • Badeutensilien (Schwimm- und Tauchtraining) • Rollskiausrüstung kl und Skigangausrüstung • Bidon mit Getränk oder Camelback (inkl. Transportvorrichtung☺) • Sonnen- und Kälteschutz, genügend Ersatzkleider • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial • Mütze, cool and clean T-shirt
Selbstbehalt	70.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag: 10.15-12.00 Rollski kl (Technik, Sprints), Fusslauf • Sa Mittagessen • Sa Nachmittag 15.00-17.30 Uhr Koordination allgemein und langlaufspezifisch, Vierstufentest zu Fuss • Sa Abendessen: 18.00 Uhr • Sa Abend: 18.45-20.15 Uhr Theorie: Trainingssteuerung mittels Ruhepuls, Fragerunde gemäss Besprechung Interlaken • Sa Abend: 20.30-21.30 Schwimm- und Tauchtraining (Ausgleichssport) • So Morgen 7.30-7.45 Uhr Footing • So Morgenessen: 7.45 Uhr • So Vormittag: 8.30-11.15 Training, Halle (Sprungtraining), Einführung Krafraum (Geräte und Freihandtechniktraining) • So Mittagessen: 11.30 Uhr • So Nachmittag: 12.45-13.15 Uhr Theorie Trainingssteuerung • So Nachmittag: 13.30-14.45 Intervall zu Fuss • So Nachmittag: 15.00-15.45 Uhr Training Halle Spiel
Besonderes	<ul style="list-style-type: none"> • Gut erholt in den Kurs kommen
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainerin	Barbara Urech

Für Fragen stehe ich per Telefon **079 299 86 81** (bitte Combox benutzen und Anliegen vorbringen) oder E-Mail urech.christoph@hotmail.com zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen, Christoph

Hauptsponsor

Sponsoren

