



SPRINT UND ANTRITTSSCHNELLIGKEIT

Kursnummer 0119

Stundenplan SS 2014

admin. Leitung: Mag. Maria Rienöbl

Tel.: 01/4277/17026 Mobil: 0650/2106478

Ort:

Theorie: USZ-I Hörsaal 3 und SR 1+2, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Praxis: USZ-I Freianlage + Winterlaufbahn, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien
USZ-I KO1, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Dat.	Ort/Zeit	Theorie	Praxis	
Sa., 29.03.	USZ-I HS 3 USZ-I KO 1 Freianlage, Winterlaufbahn 14.00-17.00	Videoanalyse der Profiläufer; Ausarbeitung der Technik; Erläuterung der Grundlagen; Sprint- und Antrittsleistungen	Sprintspezifische Laufschule; Sprint-, Start- und Beschleunigungsübungen	
Sa., 05.04.	USZ-I SR 1+2 USZ-I KO 1 Freianlage, Winterlaufbahn 14.00-17.00	Sprint- und Schnellkrafttrainingsformen; Unterschiede der Sprintarten; Aufwärmmethoden	Aufwärmmethoden; Steigerung der Sprint- und Antrittsschnelligkeit; Videoaufnahmen der Teilnehmer	
Sa., 12.04.	USZ-I HS 3 USZ-I KO 1 Freianlage, Winterlaufbahn 14.00-17.00	Videoanalyse der Teilnehmer ; Trainingsplanerstellung	Alternative Sprinttechniken und Kräftigungsübungen; Kennenlernen von Intervallmethoden	
Änderungen der Kursleitung vorbehalten!				