

Eingeladen sind

- ☒ ÖLV-Elitekaderathleten + Trainer
- ☒ ÖLV-Hopekaderathleten + Trainer
- ☒ OÖLV-Kaderathleten (ab U16) + Trainer

Linz, 13. November 2017

Termine Trainingstage des Bundesleistungszentrum Linz

Das ÖLV-Bundesleistungszentrum Linz und der OÖLV bieten zur Vorbereitung auf die Hallensaison folgenden Trainingstag an:

25.11.2017

Training 1: 9:00 – 11:00

Lauf – Hindernis: Victoria Schreibeis
Hürdentechnik für HindernisläuferInnen

Training 2: 13:00 – 17:00

Sprung: Inga Babakova
Technik Hochsprung (Anlaufschulung + Take off)
Allgemeine Sprünge (technisch richtige Ausführung + Hochsprungimitationen)

Wurf – Diskus/Speer: Gregor Högler
Vorbereitende Übungen für den Wurf (Medballwürfe/Spezielle Übungen)
Imitationen und Wurfpraxis (technische Analyse)

Lauf: Günther Weidlinger
Laufkoordination
Tempoläufe
Kräftigung für LäuferInnen

Ort: „Original Kornspitz Leichtathletikzentrum Sportland OÖ.“
Wieningerstraße 11, 4020 Linz

Anmeldungen: bis spätestens 21.11.2017 an office@oelv.at

Werfer sollten bitte die eigenen Wurfgeräte mitbringen. Ideal wären auch eigene Medizinbälle!!!

Videoaufzeichnungen der Trainings sind erwünscht!!!

Auch zusätzliche Trainer sind gerne gesehen!