

Eingeladen sind

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

Österreichischer Leichtathletik-Verband
Austrian Athletics
A: Prinz-Eugen-Straße 12
A-1040 Wien
T: +43 (0) 1 505 73 50
F: +43 (0) 1 505 72 88
E: office@oelv.at www.oelv.at
ZVR: 831713114

Linz, 6. Oktober 2017

Termine Trainingstage des Bundesleistungszentrum Linz

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

Samstag, 21.10.2017

Training 1: 9:00 – 11:00

Lauf: **Raphael Pallitsch**

Krafttraining für Läufer

Laufkoordination

Hürden/Sprint: **Philipp Unfried**

Grundlagentraining Sprint, Hürden (entweder VM oder NM wird als Schautraining abgehalten)

Wurf: **Rainer Breuer**

Spezielles Aufwärmen und Mobilisieren für den Wurf + Speerwurftraining in der (Turn-)Halle

Training 2: 14:00 – 16:00

Lauf: **Raphael Pallitsch**

Sprungschule und Sprünge für Läufer

Lauf-Motorik-Programme (Tempolaufersatz)

Hürden/Sprint: **Philipp Unfried**

Grundlagentraining Sprint, Hürden (entweder VM oder NM wird als Schautraining abgehalten)

Wurf: **Rainer Breuer**

Allgemeine Athletik mit dem Medizinball

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

Anmeldungen: bis spätestens 17.10.2017 an office@oelv.at

Samstag, 25.11.2017

Training 1: 9:00 – 11:00

Sprung: **Inga Babakova**

Technik Hochsprung (Anlaufschulung + Take off)

Wurf - Speer: **Gregor Högler**

Vorbereitende Übungen für den Wurf (Medballwürfe/Spezielle Übungen)

Imitationen und Wurfpraxis (technische Analyse)

Lauf – Hindernis: **Victoria Schreibeis**

Hürdentechnik für HindernisläuferInnen

Training 2: 14:00 – 16:00

Sprung: **Inga Babakova**

Allgemeine Sprünge (technisch richtige Ausführung + Hochsprungimitationen)

Wurf - Diskus: **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 17.11.2017 an office@oelv.at

Das Filmen ist erlaubt und erwünscht!

Auch zusätzliche Trainer sind gerne gesehen!