



Trainerfortbildung

Sprint: Techniktraining – von der Beschleunigung zur V_{\max} & Staffelwechsel – Technik des Stabwechsels

Save the date: Fortbildung F 6/24

Termin: Sonnabend, 21. September 2024

Beginn: 10:00 Uhr | **Ende:** 14:00 Uhr

Umfang: 5 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis

Referent: Dominik Ludwig, Landestrainer Sprint im HLV

Teilnahmeberechtigung: Trainerinnen und Trainer von Sprinttalenten von der Jugend U14 bis zu den Aktiven, die Interesse am Techniktraining im Sprint haben.

Teilnahmegebühren: 40€ pro Teilnehmer (aus HLV-Vereinen)

60€ (Nicht-HLV-Vereine)

80€ (Nicht-HSB-Vereine)

Anmeldungen: ab sofort und bis zum 08.09.2024 an info@hhlv.de

Inhalte:

- Techniktraining – von der Beschleunigung zur V_{\max} in Theorie und Praxis für Athlet:innen von der Jugend U14 bis zu den Aktiven
- Staffelwechsel – Technik des Stabwechsels

Zusätzlicher Hinweis: Teilnehmende Trainerinnen und Trainer können zu der Fortbildung gerne jeweils maximal eine Athletin oder einen Athleten (U16 oder älter) mitbringen, um theoretische Inhalte der Fortbildung direkt in der Praxis anzuwenden.

Zeitplan (vorläufig)

Sonnabend, 21.09.2024

Zeit	Programm
9:45	Treffpunkt in der Leichtathletikhalle (LTH)
10:00	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung
10:15	Sprint-Techniktraining in der Theorie
12:00	Umsetzung der Theorie in die Praxis (mit Athlet:innen)
14:00	Abschluss der Veranstaltung

Hamburg, 11. Juli 2024