

Einladung Coach Point 2 | 2017

Effektives Krafttraining/Langhanteltraining (Praxis/Sportartübergreifend)

- IR Ost: Dienstag, 13.06.2017**
Sportzentrum Kerenzerberg
- IR Mitte: Mittwoch, 14.06.2017**
Sportzentrum Willisau, Theorieraum Singsaal Schloss
- IR West: Donnerstag, 15.06.2017 (französisch)**
Centre Mondial du Cyclisme Aigle

- Kursdauer: 14h00 – 21h00
Kursleiter: Peter Läubli, Chef Ausbildung (PL)
Referenten: Martin Zawieja, Athletik-, Krafttrainer (MZ)
Raphi Schmidiger, Athletiktrainer (RS)

Swiss-Ski

Haus des Skisportes
Worbstrasse 52
Postfach 252
CH-3074 Muri bei Bern

Tel: +41 31 950 61 11
Fax: +41 31 950 61 12
info@swiss-ski.ch
www.swiss-ski.ch

Schweizerischer Skiverband
Fédération suisse de ski
Federazione svizzera sci
Federaziun svizra da ski

Programm

- 14h00 – 14h30 Begrüssung und Information J+S und Swiss-Ski | PL**
❖ Einführung ins Thema
- 14h30 – 15h00 Theorie, Langhanteltraining im Schneesport | MZ**
- 15h00 – 15h30 Theorie, Swiss-Ski-Skills Athletik – jetzt erst recht! | RS**
Athletische Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere
- 15h30 – 16h00 Pause
- 16h00 – 18h00 Praxis, Langhanteltechnik | MZ**
❖ Übungen – Aufbau - Technik
- 18h15 – 19h15 Abendessen
- 19h15 – 21h00 Praxis, Off-Snow Skills in der Praxis| RS**
Der Rahmentrainingsplan Athletik und die Konsequenzen auf die verschiedenen Stufen
❖ Die beiden Praxisteile werden jeweils im Wechsel durchgeführt.
❖ Für Teilnehmer des Forums ist der Praxisblock Snow-Skills nach dem Abendessen fakultativ.

Wir bitten euch, für den Praxisteil entsprechende In- und Outdoor Sportkleidung mitzunehmen. Die Coach Point Teilnahme kostet für jeden Teilnehmer SFr. 20.-, welche wir bar vor Ort einkassieren werden.

Es freut uns, euch am zweiten Coach Point 2017 begrüßen zu dürfen.

Swiss-Ski, Abteilung Ausbildung

Offizielle Ausrüster



Fahrzeuge



Official Broadcaster



Hauptsponsor Swiss-Ski



Sponsoren Swiss-Ski

