



Stützpunkttraining "H U E R D E N" / Winter 2008-2009

Training 1: Hürdenttraining "Nachwuchs 1" (spez. aus der Region BS/BL)
13.30 - 15.00 Uhr Kat. Schüler/innen U12 M + W, U14 M + W

- Ziel:
- Erlernen der Grundtechnik des Hürdenlaufes
 - Teilnehmer/innen sollten in der nächsten Saison in der Lage sein, in ihrer Kategorie wettkampfmässig über die Hürden laufen zu können
 - Je nach Können sind Umteilungen in Training 2 "Fortgeschrittene" möglich

Voraussetzungen: Einsatzwille ("sich verbessern wollen..."), Motivation, Freude am Hürdenlauf, geeignete körperliche Voraussetzungen (= gute Fitness, keine Angst)

Training 2: Hürdenttraining „Nachwuchs 2“ (Region Nordwestschweiz)
14.30 – 16.30 Uhr Nachwuchskader LABB U16 M + W, U18 M + W,

14.30-15.00 selbständiges Einlaufen / Hürdengymnastik
15.00-15.30 Hürdentechnik/ Hürden-ABC
15.30-16.00 Rhythmusläufe
16.00-16.30 selbständiges Lauftraining

Voraussetzung: Wettkampfdistanz u. Wettkampf-Hürdenhöhe laufen können
Wettkampferfahrung / Bereitschaft zu Leistungssport

Training 3: Hürdenttraining „Fortgeschrittener“ (Region Nordwestschweiz)
15.30 – 18.00 Uhr Kader – LABB U20 M+W / Männer + Frauen

15.30-16.00 selbständiges Einlaufen / Hürdengymnastik
16.00-16.30 Hürdentechnik / Hürden-ABC
16.30-17.30 Rhythmusläufe über Hürden / Hürdenstarts
Belastungsläufe über Hürden (Kurz- u. Langhürden)
17.30-18.00 Lauftraining Sprint (Abläufe / Tempoläufe/usw.)

Trainingsdaten: Samstagnachmittag, 13.30-15.00 / 14.30-16.30 / 15.30-18.00 Uhr

15.11.2008	29.11.2008	20.12.2008
03.01.2009	17.01.2009	14.02.2008
07.03.2008	21.03.2009	04.04.2009

prov: Am Sonntag, 01.02.2009 findet das Hallenmeeting "Sprint + Hürden" in der LA-Halle Schützenmatte statt! Zeitplan ab Jan 08 auf www.oldboysbasel.ch)

Selbstverständlich sind auch alle Trainerinnen und Trainer bei den Hürdentrainings herzlich willkommen. Ich bin gerne bereit, Euch im Bereich Trainingsplanung und Hürdentechnik zu beraten.

Hansjörg Haas, Lärchenstrasse 79, 4142 Münchenstein
Kadertrainer LABB Hürden

Tel. 061 / 411 38 64
E-mail: haas.hj@bluewin.ch

Mit freundlichen Grüssen

Hansjörg Haas