

Sportart / *Discipline*  
 Titel / *Titre*  
 Datum / *Date*  
 Ort / *Lieu*

Leichtathletik / *Athlétisme/ Atletica leggera*  
 Modul Trainer B / *entraîneur B / allenatori B*  
 24.-26.10.2011 / 17.-18.11.2011  
 Tenero/ Magglingen, *Macolin*

Kursleitung / *Dir. de cours*  
 Kurs-Nr. / *Cours n°*  
 Teilnehmer / *Participants*  
 Verteiler / *Destinataires*

A. Weber, F. Bernasconi  
 JSCH 132643  
 Total 19 (12♂, 7♀, 7d, 4f, 8i)  
 WOM, awe, Deg, POZ



# Modul Trainer B Leichtathletik - Wurf

1. Teil Tenero				2. Teil Magglingen					
Montag, 24.10.2011		Dienstag, 25.10.2011		Mittwoch, 26.10.2011		Donnerstag, 17.11.2011		Freitag, 18.11.2011	
Anreise am Vorabend bitte melden Ankunft Zug in Tenero: 9:59 (Zürich ab 7:09, Bern ab 6:02)		7:30	Morgenessen	7:30	Morgenessen	9:15 GH 403		7:30	Morgenessen
		8:30 Naviglio1A	<b>Trainingsplanung</b> B104 Beat Fäh/ Andreas Weber	8:30 Ascona	<b>Disziplinspezifische Vertiefung Theorie</b> B107/108 Didier Beuchat			8:30 HEW 5/6	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Hansruedi Meyer
10:15 Naviglio1A	<b>Kurseröffnung</b> B101 Francesco Bernasconi Andreas Weber	10:00 LA Ticino	<b>Disziplinspezifische Vertiefung Praxis</b> B107/108 Speer Terry McHugh	10:00 LA Ticino	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Hammer Didier Beuchat	10:00 Polyraum	<b>Labor-Diagnostik</b> B109 <b>Kraft</b> Klaus Hübner	10:30 GH 403	<b>Trainingsplanung</b> B104 Hansruedi Meyer
11:00 Naviglio1A	<b>Infos</b> B102 Andreas Weber								
12:00	Mittagessen	12:00	Mittagessen	12:00	Mittagessen	12:30	Mittagessen	12:30	Mittagessen
13.30 Naviglio1A	<b>Trainingsanalyse</b> B105 Beat Fäh/ Andreas Weber	13:30 Naviglio 1A	<b>Biomechanik Wurf</b> B107/108 Hansruedi Kunz	13:30 Gottardo	<b>Aufträge</b> B102 Andreas Weber	14:00 HEW 4-6	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Kugel; Werner Günthör	14:00 GH 403	<b>Vorarbeiten</b> Prüfung B112 Andreas Weber
15:30 LA Ticino	<b>Feld-Diagnostik</b> B109 Andrea Salvadé	15:00 LA Ticino	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Diskus Didier Beuchat	15:30 Gottardo	<b>Kursschluss 1.Teil</b> B113 Francesco Bernasconi Andreas Weber	16:00 HEW 4-6 HEW KR	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Hanteltraining; Werner Günthör	15:00 GH 403	<b>Kursschluss</b> B115 Francesco Bernasconi Andreas Weber
17:00 LA Ticino	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> Physis B107 Andrea Salvadé r			Abfahrt Zug in Tenero: 15:58 (Zürich an 18:51, Bern an 19:58)					
18:30	Abendessen	18:30	Abendessen			18:30	Abendessen		
19:30 Naviglio1A	<b>Karriereplanung d/f</b> B111 Louis Heyer	19:30 Naviglio1A	<b>Sporternährung</b> B103 Hansruedi Kunz			19:30 GH 403	<b>Coaching</b> B110 Francesco Bernasconi		

**Theorie/Théorie:** Naviglio, GH: Grand Hotel, HSLP: Hochschule Lärchenplatz, Hs: Hörsaal, BV: Bellavista, Polyraum  
**Praxis/Pratique:** LA Ticino; Leichtathletik-Rundbahn, Naviglio; Turnhalle Naviglio, Labor; Nordic Pavillon, KR HEW; Kraftraum Halle End der Welt

Sportart / *Discipline*  
 Titel / *Titre*  
 Datum / *Date*  
 Ort / *Lieu*

Leichtathletik / *Athlétisme/ Atletica leggera*  
 Modul Trainer B / *entraîneur B / allenatori B*  
 24.-26.10.2011 / 17.-18.11.2011  
 Tenero/ Magglingen, *Macolin*

Kursleitung / *Dir. de cours*  
 Kurs-Nr. / *Cours n°*  
 Teilnehmer / *Participants*  
 Verteiler / *Destinataires*

A. Weber, F. Bernasconi  
 JSCH 132643  
 Total 19 (12♂, 7♀, 7d, 4f, 8i)  
 WOM, awe, Deg, POZ



# Modul Trainer B Leichtathletik - Sprung

1. Teil Tenero					2. Teil Magglingen				
Montag, 24.10.2011		Dienstag, 25.10.2011		Mittwoch, 26.10.2011		Donnerstag, 17.11.2011		Freitag, 18.11.2011	
Anreise am Vorabend bitte melden Ankunft Zug in Tenero: 9:59 (Zürich ab 7:09, Bern ab 6:02)		7:30	Morgenessen	7:30	Morgenessen	9:15 GH 403		7:30	Morgenessen
		8:30 Naviglio1A	<b>Trainingsplanung</b> B104 Beat Fäh/ Andreas Weber	8:30 Ascona	<b>Disziplinspezifische Vertiefung Theorie</b> B107/108			8:30 HEW 5/6	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Ruedi Nyffenegger
10:15 Naviglio1A	<b>Kurseröffnung</b> B101 Francesco Bernasconi Andreas Weber	10:00 LA Ticino	<b>Disziplinspezifische Vertiefung Praxis</b> B107/108 Stab Ivo Pisoni	10:00 LA Ticino	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Weit; André Salvadé	10:00 Polyraum	<b>Labor-Diagnostik</b> B109 <b>Kraft</b> Klaus Hübner	10:30 BV 403	<b>Trainingsplanung</b> B104 Ruedi Nyffenegger
11:00 Naviglio1A	<b>Infos</b> B102 Andreas Weber								
12:00	Mittagessen	12:00	Mittagessen	12:00	Mittagessen	12:30	Mittagessen	12:30	Mittagessen
13:30 Naviglio1A	<b>Trainingsanalyse</b> B105 Beat Fäh/ Andreas Weber	13:30 LA Ticino	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Hoch Ruedi Nyffenegger	13:30 Gottardo	<b>Aufträge</b> B102 Andreas Weber	14:00 HEW 4-6	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Drei Daniel Osterwalder	14:00 GH 403	<b>Vorarbeiten</b> Prüfung B112 Andreas Weber
15:30 LA Ticino	<b>Feld-Diagnostik</b> B109 Andrea Salvadé			15:30 Gottardo	<b>Kursschluss 1.Teil</b> B113 Francesco Bernasconi Andreas Weber			15:00 GH 403	<b>Kursschluss</b> B115 Francesco Bernasconi Andreas Weber
17:00 LA Ticino	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> Physis B107 Andrea Salvadé r	17:00 Naviglio1A	<b>Biomechanik Sprung</b> B107/108 Hansruedi Kunz	Abfahrt Zug in Tenero: 15:58 (Zürich an 18:51, Bern an 19:58)		16:00 HEW 4-6 HEW KR	<b>Disziplinspezifische Praxis</b> B107/108 Hanteltraining; Werner Günthör		
18:30	Abendessen	18:30	Abendessen			18:30	Abendessen		
19:30 Naviglio1A	<b>Karriereplanung d/f</b> B111 Louis Heyer	19:30 Naviglio1A	<b>Sporternährung</b> B103 Hansruedi Kunz			19:30 GH 403	<b>Coaching</b> B110 Francesco Bernasconi		

**Theorie/Théorie:** Naviglio, GH: Grand Hotel, HSLP: Hochschule Lärchenplatz, Hs: Hörsaal, BV: Bellavista, Polyraum  
**Praxis/Pratique:** LA Ticino; Leichtathletik-Rundbahn, Naviglio; Turnhalle Naviglio, Labor; Nordic Pavillon, KR HEW; Kraftraum Halle End der Welt

Sportart / Discipline

Leichtathletik / *Athlétisme*/ *Atletica leggera*Kursleitung / *Dir. de cours*

A. Weber, F. Bernasconi

Titel / Titre

Modul Trainer B / *entraîneur B* / *allenatori B*Kurs-Nr. / *Cours n°*

JSCH 132643

Datum / Date

24.-26.10.2011 / 17.-18.11.2011

Teilnehmer / *Participants*

Total 19 (12♂, 7♀, 7d, 4f, 8i)

Ort / Lieu

Tenero/ Magglingen, *Macolin*Verteiler / *Destinataires*

WOM, awe, Deg, POZ



## Modulo allenatore B Atletica leggera - sprint

1. parte Tenero						2. parte Magglingen			
Lunedì, 24.10.2011		Martedì, 25.10.2011		Mercoledì, 26.10.2011		Giovedì, 17.11.2011		Venerdì, 18.11.2011	
Chi volesse pernottare già dalla sera prima annunciarsi.		7:30	Colazione	7:30	Colazione	9:15 GH 403		7:30	Colazione
		8:30 Naviglio1B	<b>Pianificazione dell'allenamento</b> B104 Francesco Bernasconi	8:30 Naviglio1B	<b>Teoria specifica della disciplina</b> B107/108 Lucio Di Tizio			8:00 GH 403	<b>Planificazione dell'allenamento</b> B104 Francesco Bernasconi
10:15 Naviglio1A	<b>Apertura del corso</b> B101 Andreas Weber Francesco Bernasconi	10:00 Gottardo LA Ticino Naviglio 2	<b>Pratica specifica della disciplina</b> B107/108 Lucio Di Tizio	10:00 LA Ticino	<b>Pratica specifica della disciplina</b> B107/108 Lucio Di Tizio	10:00 Polyraum	<b>Diagnostica della performance forza</b> B109 Klaus Hübner/ F. Bernasconi	10:30 HEW 5/6	<b>Pratica specifica della disciplina</b> B107/108 Raphael Monachon
11:00 Naviglio1B	<b>Infos</b> B102 Francesco Bernasconi								
12:00	Pranzo	12:00	Pranzo	12:00	Pranzo	12:30	Pranzo	12:30	Pranzo
13.30 Naviglio1B	<b>Analisi dell'allenamento</b> Francesco Bernasconi	13:30 Naviglio1B	<b>Biomeccanica sprint</b> B106 Lucio Di Tizio	13:30 Naviglio1A	<b>Compiti</b> B102 Andreas Weber Francesco Bernasconi	14:00 HEW 4-6	<b>Pratica specifica della disciplina</b> B107/108 Ostacli; Ewa Mäder	14:00 GH 403	<b>Preparazione esame</b> B112 Andreas Weber Francesco Bernasconi
15:30 LA Ticino	<b>Diagnostica della performance</b> B109 Andrea Salvadé	15:30 LA Ticino	<b>Pratica specifica della disciplina</b> B107/108 Lucio Di Tizio	15:30 Naviglio1A	<b>Chiusura del corso I parte</b> B113 F. Bernasconi/ A. Weber	16:00 HEW 4-6 HEW KR	<b>Pratica specifica della disciplina</b> B107 Allenamento pesi liberi Werner Günthör F. Bernasconi	15:00 GH 403	<b>Chiusura del corso</b> B115 Francesco Bernasconi Andreas Weber
17:00 LA Ticino	<b>Pratica specifica forza</b> B107 Andrea Salvadé								
18:30	Cena	18:30	Cena			18:30	Cena		
19:30 Naviglio1B	<b>Pia. della carriera i/f</b> B111 Andrea Salvadé	19:30 Naviglio1B	<b>Allimentazione f/i</b> B103 Francesco Bernasconi			19:30 BV 403	<b>Coaching f/i</b> B110 Francesco Bernasconi		

**Theorie/Théorie:** Naviglio, GH: Grand Hotel, HSLP: Hochschule Lärchenplatz, Hs: Hörsaal, BV: Bellavista, Polyraum

**Praxis/Pratique:** LA Ticino; Leichtathletik-Rundbahn, Naviglio; Turnhalle Naviglio, Labor; Nordic Pavillon, KR HEW; Kraftraum Halle End der Welt