

Kursprogramm J+S-Modul Fortbildung Leichtathletik Hürden

Referent:

**Markus Schaffner, Leiter Regionales Leistungszentrum AZSG, Trainer
von Andreas Kundert**

- | | |
|-------|---|
| 9.00 | Kursbeginn, Vorstellung des Kursleiters, kurze Einführung ins Thema „Hürden“ |
| 9.15 | Neues aus Jugend und Sport |
| 10.00 | Wie trainiere ich den Hürdensprint? |
| 10.30 | Praktische Sprintformen für den Hürdensprint
Praxis-Inputs mit Athleten des Zürich Athletic Talents Kaders |
| 12.00 | Mittagessen |
| 13.30 | Theoretische Grundlagen im Hürdensprint |
| 14.00 | Propriozeptive Trainingsformen |
| 14.30 | Fragen und Erklärungen, kurze Pause |
| 15.00 | Praktische Trainingsformen im Hürdensprint
Praxis-Inputs mit Athleten des Zürich Athletic Talents Kaders |
| 16.30 | Kursauswertung, Diskussion |
| 17.00 | Kursschluss |

MM, 17.1.12