

Sprinttraining

Wann:	Montag, 18:00 - 20:00 Uhr
Dauer:	24. Oktober 2022 – 25. September 2023
Wo:	Athletik Zentrum St. Gallen (Winter); Neudorf St.Gallen /Sportanlage Kellen Tübach (Sommer)
Wer nimmt teil:	Kaderathletinnen und -athleten ab U16
Wer leitet es:	Christian Gutsell (NLZ Cheftrainer Sprint, Trainer A Swiss Athletics). Damian Zellweger (NLZ Trainer, Trainer B Swiss Athletics).



Trainingsangebot:

Christian und Damian werden wöchentlich ein technik- und leistungsorientiertes Sprinttraining anbieten. Basierend auf deinen vorhandenen Fertigkeiten und deinem damit zusammenhängenden Leistungsniveau werden die Trainer mit Dir daran arbeiten, beides sprintspezifisch zu optimieren. Spezifisch bedeutet: orientiert an den mechanischen Ansprüchen, der physiologischen Belastung und den Belastungsvariablen im Hochleistungsbereich.

Kosten:

- CHF 500.- pro Athletin/Athlet
 - Anteil Athletin/Athlet: CHF 300
 - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 100
 - Anteil Verband pro Athletin/Athlet: CHF 100
- CHF 100 Reduktion des Athlet/innen-Beitrages bei Abmeldung des Sommerhalbjahres (Abmeldung bis Anfang April zwingend)

Wie melde ich mich an?

Via folgenden Link: <https://www.ostschweiz-athletics.ch/trainingsbetrieb>

- NLZ
 - Trainingsbetrieb
 - Sprinttraining «Anmelden»

Das NLZ-Team freut sich auf dich!

Christian Gutsell
Sprinttrainer NLZ Ostschweiz
gutsi@yahoo.de

Yves Zellweger
Leitung NLZ Ostschweiz
y.zellweger@nlz-ostschweiz.ch