

Sprinttraining

- Wann:** Montag, 18:30 - 20:30 Uhr
Dauer: 25. April 2022 – 26. September 2022
- Wo:** Neudorf St. Gallen (bis Sommerferien)
- Wer nimmt teil:** Kaderathletinnen und -athleten ab U16
- Wer leitet es:** Christian Gutsell (NLZ Cheftrainer Sprint), Damian Zellweger (NLZ Trainer, Trainer B Swiss Athletics)

Trainingsangebot:



Fotos: www.athletix.ch

Christian Gutsell und Damian Zellweger 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 (für Athleten/innen die bereits das Wintertraining absolviert haben):

- CHF 100.- pro Athletin/Athlet
 - Anteil Athletin/Athlet: CHF 100.-
 - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 0.-
 - Anteil Verband pro Athletin/Athlet: CHF 0.-

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
Cheftrainer Sprint
gutsi@yahoo.de

Damian Zellweger
NLZ Trainer
damian.zellweger@bluwin.ch

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