



Bayerischer Leichtathletik-Verband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel: 089-51262784 – Matthias Schimmelpfennig



www.TouchTheClouds.de

22.10.2014

Programm für den 1. Grundlagenlehrgang 2015 des erweiterten Stabhochsprungkaders 2 (EK2)

Bezeichnung: Aktivenlehrgang
Datum: 30. November 2014
Ort: Werner-von-Linde Halle, München
Block: Stabhoch - 13 Plätze

Lehrgangsleiter: Matthias Schimmelpfennig
Trainer: Matthias Schimmelpfennig, Marlen Kirsch, Michael Bauer

bis 09.30 Uhr

Anreise

09.45 – 12.30 Uhr

1. Einheit

- Wettkampferwärmung
- Leistungstests
- Stabkoordination
- Springen auf zwei Anlagen

12.45 – 14.00 Uhr

Expertengespräch (Thema steht noch nicht fest)

14.00 – 14.30 Uhr

Theorie: Trainingsplanung, Wettkampfplanung, Saisonplanung 2015

15.00 – 17.00 Uhr

2. Einheit

- Austausch über Wettkampferwärmung – 15min
- Aufwärmen mit Athletik – 30min
- Turnzirkel 1 – 60min

17.00 – 17.30 Uhr

Abschlussgespräch