

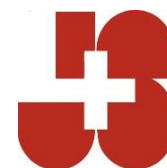
Modul Trainer B

Module Entraîneur B

B201



2022





Eintreffen der Teilnehmer

- ✓ Verteilung der Zimmer und Badges
- ✓ Arbeitsplatz eingerichtet / Internetverbindung hergestellt
- ✓ Kurserwartungen auf Plakat notieren



Vorbemerkung



Kleine Vorstellungsrunde (30sec / Person)

- Name / nom
- Disziplingruppe + Hauptdisziplin / groupe de discipline + disciplin spec.
- Club

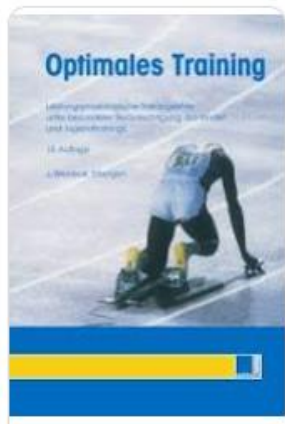


Vorbemerkung

Alle Slides werden auf der Website von Swiss Athletics aufgeschaltet

Momentan können die Slides vom Vorjahr verwendet werden (=online).

<https://www.swiss-athletics.ch/de/kursdownloads/>



Vertiefend:
WEINECK, Optimales Training



Organisatorisches zu Beginn

- Parking: Gratis / nur vis-à-vis der Auffahrts-Strasse parkieren
- Essenszeiten: 7:15-8:00 / 12:00 / 18:30.
- Verhalten in Mensa: Zusammen als Gruppe am zugewiesenen Tisch
- Pünktlichkeit erwartet : Lektionsbeginn / Rückkehr aus Pausen



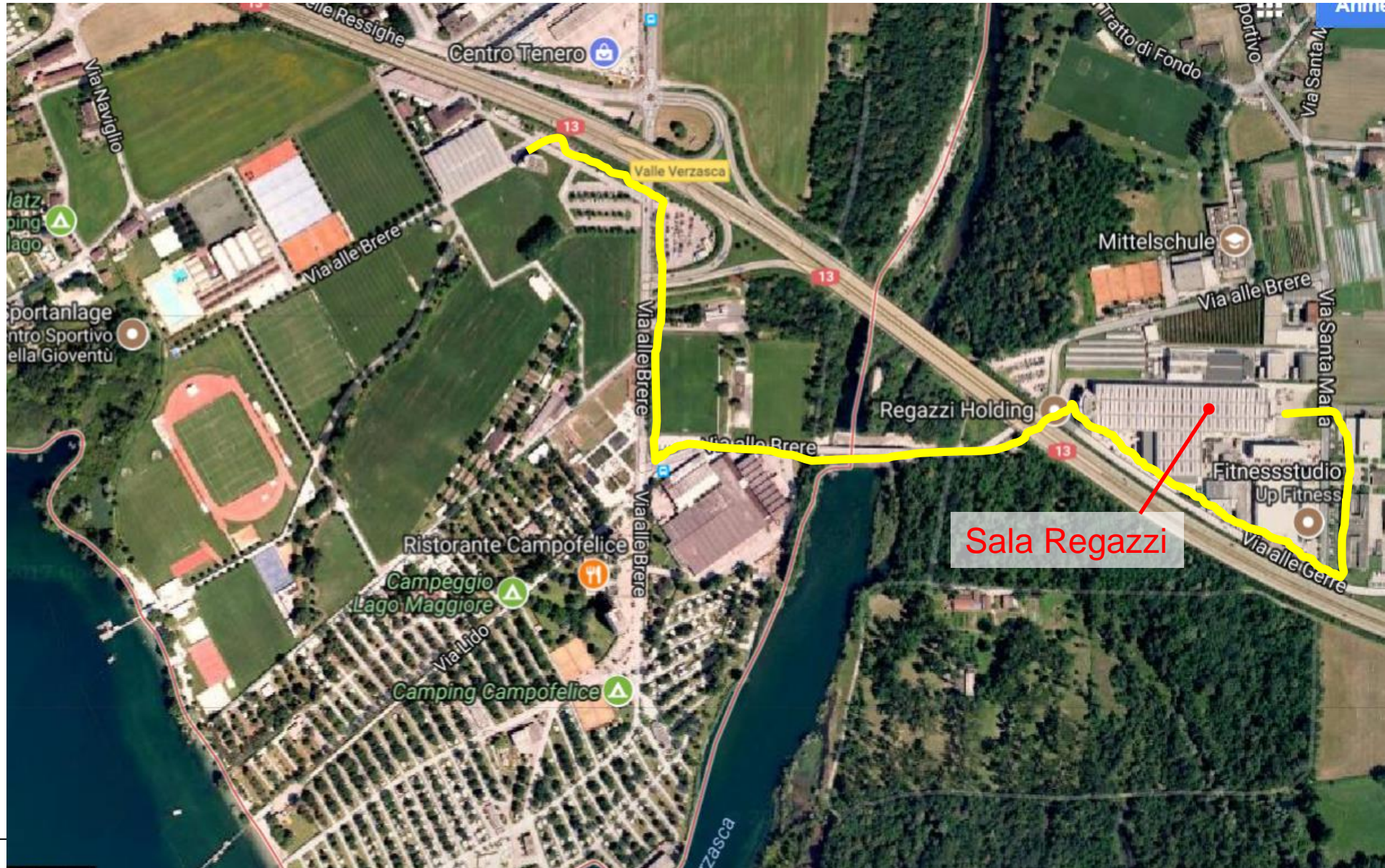
Organisation: das Centro Sportivo Tenero

12min





Organisation: Centro Sportivo Tenero Sala Regazzi





Organisation: Centro Sportivo Tenero Sala Regazzi



Spazierweg: 12min einplanen
Temps de transfert : 12 min





Unterkunft / hébergement

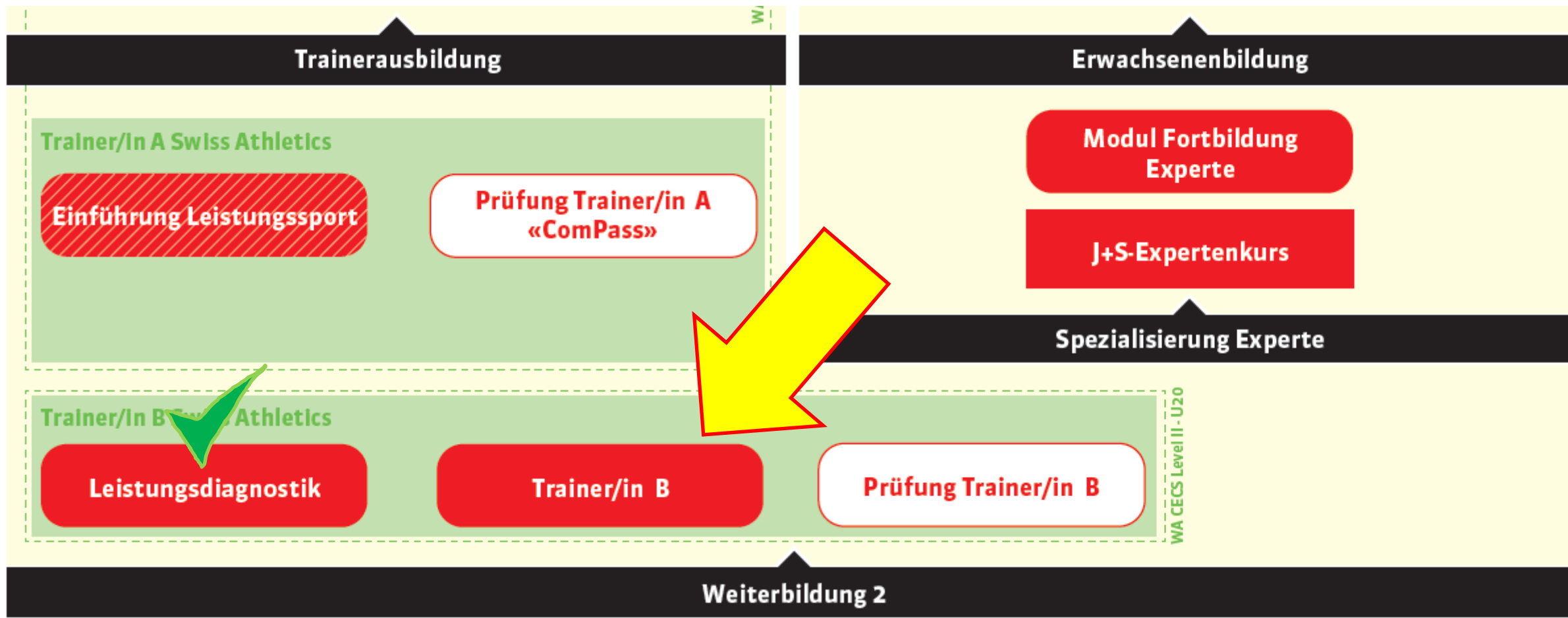
- Sasso Rosso
- Essenszeiten/repas:
7:30 / 12:00 / 18:30
- Badge: 22:00 - 06:00
- Badge → wichtig für Zugang Zimmer
→ nécessaire pour entrer dans la chambre



Theorieraum / salle de théorie

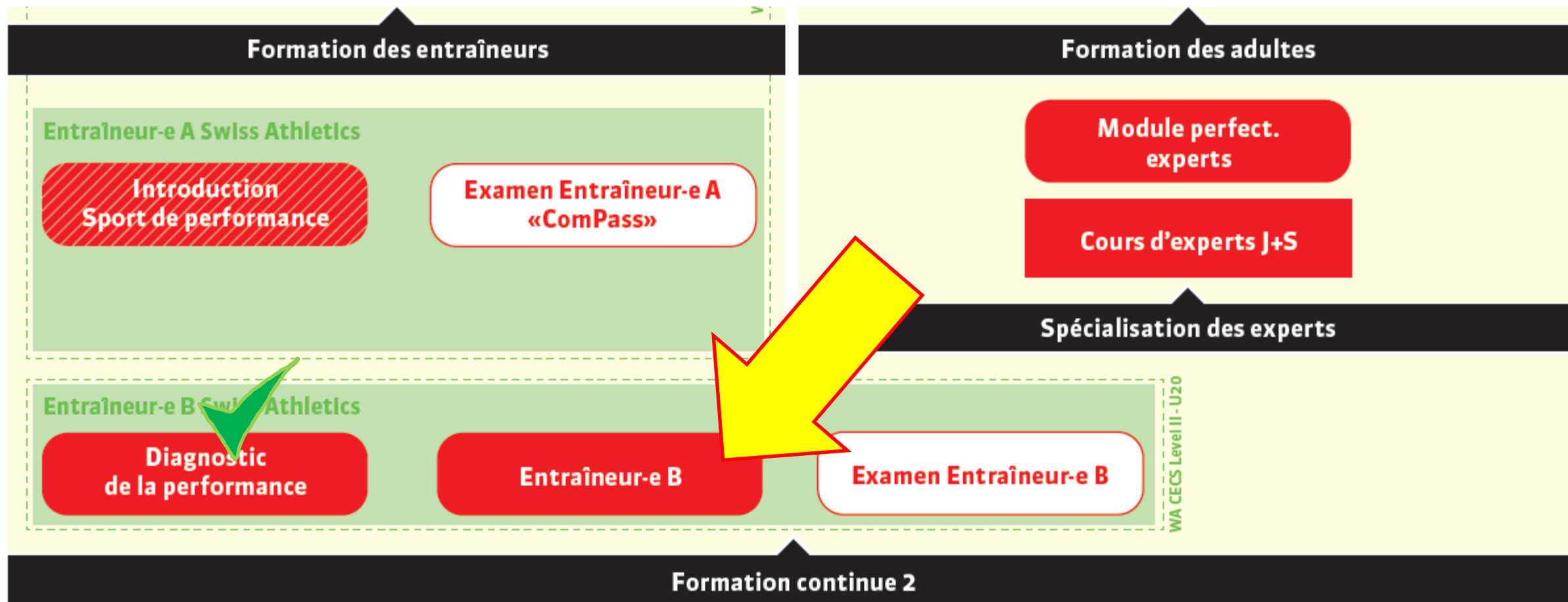
- Permanent: Gottardo 2 → Zugang mit Schlüssel / Entrée avec clé
- Situativ: Contra-Theorieräume
→ Material/Laptop kann hier gelassen werden
→ Matériel/laptop peut être laissé dans la salle

Orientierung in der Ausbildungsstruktur





Orientation dans le structure de la formation





Zielsetzungen Trainer B

- Die Anforderungen im Aufbau- und Leistungstraining kennen
- Ein breites Wissen über die gesamte Leichtathletik erhalten
- Eine vollständige Jahresplanung erstellen und begründen können
- Über den Abschluss dieser Ausbildungsstufe informiert sein
- Von Erfahrungsaustausch und Kompetenzen profitieren
- Gemeinsam intensive und interessante Tage verbringen



Trainer B

Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport

Ziel	Vertiefung, Ergänzung und Erweiterung von fachspezifischen Kompetenzen im Bereich Leichtathletiktraining im Schwergewicht für die Alterskategorien U18, U20 auf Stufe Wettkampf- und Leistungsorientiertem Sport.
Inhalt	Informationen J+S, Swiss Athletics; Vertiefung Trainingsplanung; Trainingsanalyse; Praxisarbeit in den Disziplinengruppen; Karriereentwicklung und -planung; Coaching; Prüfungsvorbereitung
Methoden und Sozialformen	Frontal- und Gruppenunterricht, Partner- oder Gruppenarbeit, Referate, Selbststudium, individuelle Vorbereitungsarbeiten
Lehrmittel	J+S-Handbuch Leichtathletik, Rahmentrainingspläne Swiss Athletics, IAAF Lehrmittel, spezifische Modulunterlagen, empfohlene Fachliteratur
Zielpublikum	J+S-Leiterinnen und -Leiter Leichtathletik Jugendsport mit Tätigkeit im Bereich der leistungssportorientierten Leichtathletik.
Allgemeine Zulassungsbedingungen	Gemäss Art. 21 der Verordnung des VBS über Sportförderprogramme und -projekte (VSpöFöP). Die Empfehlung erfolgt durch den zuständigen J+S-Coach.
Sportartspezifische Zulassungsbedingungen	J+S-Leiteranerkennung Leichtathletik Jugendsport im Status «gültig» oder «weggefallen». Abgeschlossene Weiterbildung 1 mit Empfehlung a oder b. Bei Empfehlung c erfüllte Auflagen bei Kursbeginn. Modul «Leistungssport» besucht.
Dauer	3 Tage
Angebotsform	Aufgeteiltes Modul
Qualifikation	Modul bestanden: Die Leiterperson hat das Modul vollständig besucht.
Weiterbildungspflicht	J+S-Leiterpersonen unterstehen der Weiterbildungspflicht gemäss Art. 28 des VSpöFöP.



Kursziel

BREITENSPORT	LEISTUNGSSPORT		Empfohlene Trainerausbildung	
~ 10-99j	~ ab 26j	MASTERY Domination d'une spécialité sportive	M	
	~ ab 20j	ELITE International Erfolg haben	E2	
		ELITE Die Schweiz international repräsentieren	E1	
	~ 16-22j	TALENT Durchbruch und belohnt werden	T4	
		TALENT Trainieren und Ziele erreichen	T3	
	~ 12-17j	TALENT Potential bestätigen	T2	
		TALENT Potential zeigen	T1	
	~ 8-14j	FOUNDATION Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	F3	
	~ 5-12j	FOUNDATION Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen	F2	
	ab Geburt	FOUNDATION Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	F1	

Leiter Leichtathletik

Trainer C

Trainer B

Trainer A

Trainer LstSpo

Trainer SpiSpo

Kids



Kurskader / cadre du cours

- Leitung: Isidor Fuchser
- Übersetzungen: Robert Schaffer

Disziplinspezifische Lektionen

- Sprint Hürden: Kim Beytrison
- Sprung: Boris Zengaffinen, (Keller/Bastoini)
- Wurf: Hansruedi Meyer, Martin Bingisser



Kursinhalte / contenus du cours

Jahresplanung (Makro/Meso/Mikrozyklus)

- Formsteuerung, Periodisierung
- Analyse/Monitoring
- Coaching

Planung langfristig

- Karriereplanung/Athletenweg

Disziplinspezifische Inhalte

- Vertiefung Praxis
- Theorie
- Spezifische Jahresplanung

Planung Kraft / Langhantel

- Jahresplanung, Methoden



Kursprogramm / programme du cours

Samstag / samedi, 29.10.2022

09:30-10:00 T Gottardo 2		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours	
10:00 T Gottardo 2		Kurseröffnung / ouverture du cours FUC/SCH	B201
10:15-12:00 T Gottardo 2		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes FUC/SCH	B205a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner	
13:15-14:30 T Gottardo 2		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force FUC/SCH	B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: Energiebereitstellung-mad energie / Th Sprung/sauts: Sprungkrafttraining / force sauts / I Wurf/lancer: Beweglichkeit / mobilisation / I	B203/204
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, Sprint/H: Sprint: Tech+Kraft / tech+force / O Sprung/sauts: Hoch-hauteur / O Wurf/lancer: Kugel – poids / I	B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper	
19:30-20:30 T Gottardo 2 + Contra 31		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Groupes des disciplines	B205b

Sonntag / dimanche, 30.10.2022

7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner	
8.30-10.15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: WK-Auswertung-analyse comp /Th Sprung/sauts: Weit-longueur /O Wurf/lancer: Spezielle Trainingsformen Wurf / formes de l'entraînement. spéciales /Th	B203/204
10:25-11:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: Staffel-relais Philosophie /Th+O Sprung/sauts: Drei-triple / force sauts /O Wurf/lancer: Beschleunigung + Speer / accélération+javelot / Th+O	B203/204
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner	
13:15-14:45 T Gottardo 2 Contra 31		Theorie Disziplingruppe Sprint/H: Spez. T-Mittel-moyens spec. /O Sprung/sauts: Planung Kraft-plan.force /Th Wurf/lancer: Hammer – marteau /O	B203/204
15:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: Acceleration+Hürden-haies /O Sprung/sauts: Stabhochsprung-perche /O Wurf/lancer: Diskus - disque /O	B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper	
19:30-20:30 T Gottardo 2 Contra 31		Monitoring und Analyse Surveillance et analyse FUC / SCH	B205c

Montag / lundi, 31.10.2022

7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres	
8:30-10:30 T Gottardo 2		Karriereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC /SCH	B207
10:50-12:00 T Gottardo 3		Coaching FUC / SCH	B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner Badge zurückgeben / rendre les badges	
13:00-14:00 T Gottardo 2		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen FUC / SCH	B208
14:05-14:20 T Gottardo 3		News J+S / Swiss Athletics FUC / SCH	B202
14:20-14:30 T Gottardo 2		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks FUC / SCH	B209



Kursprogramm / programme du cours

Planung / Planification

Samstag / samedi, 29.10.2022		
09:30-10:00 T Gottardo 2		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
10:00 T Gottardo 2		Kurseröffnung / ouverture du cours FUC/SCH B201
10:15-12:00 T Gottardo 2		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes FUC/SCH B203a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:30 T Gottardo 2		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force FUC/SCH B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Sprint/H: Energiebereitstellung-mad energie / Th Sprung/sauts: Sprungkrafttraining / force sauts / I Wurf/lancer: Beweglichkeit / mobilisation / I
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, B203/204 Sprint/H: Sprint: Tech+Kraft / tech+force / O Sprung/sauts: Hoch-hauteur / O Wurf/lancer: Kugel – poids / I
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Gottardo 2 + Contra 31		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Groupes des disciplines B203b
Sonntag / dimanche, 30.10.2022		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner
8:30-10:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Sprint/H: WK-Auswertung-analyse comp /Th Sprung/sauts: Weit-longueur /O Wurf/lancer: Spezielle Trainingsformen Wurf / formes de l'entraînement. spéciales /Th
10:25-11:45 Stadion+Sala Regazzi Sprint /Wurf LA-Bahn		Praxis / praxe B203/204 Sprint/H: Staffel-relais Philosophie /Th+O Sprung/sauts: Drei-triple / force sauts /O Wurf/lancer: Beschleunigung + Speer / accélération+javelot / Th+O
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner
13:15-14:45 T Gottardo 2 Contra 31		Theorie Disziplingruppe B203/204 Sprint/H: Spez. T-Mittel-moyens spec. /O Sprung/sauts: Planung Kraft-plan.force /Th Wurf/lancer: Hammer – marteau /O
15:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi Sprint/Wurf		Praxis / praxe B203/204 Sprint/H: Acceleration+Hürden-haies /O Sprung/sauts: Stabhochsprung-perche /O Wurf/lancer: Diskus - disque /O
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Gottardo 2 Contra 31		Monitoring und Analyse Surveillance et analyse FUC / SCH B205c
Montag / lundi, 31.10.2022		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8:30-10:30 T Gottardo 2		Kariereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC /SCH B207
10:50-12:00 T Gottardo 3		Coaching FUC / SCH B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner Badge zurückgeben / rendre les badges
13:00-14:00 T Gottardo 2		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen FUC / SCH B208
14:05-14:20 T Gottardo 3		News J+S / Swiss Athletics FUC / SCH B202
14:20-14:30 T Gottardo 2		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks FUC / SCH B209



Kursprogramm / programme du cours

Ausbildung in Disziplingruppe / formation par discipline

Samstag / samedi, 29.10.2022		
09:30-10:00 T Gottardo 2		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours
10:00 T Gottardo 2		Kurseröffnung / ouverture du cours FUC/SCH B201
10:15-12:00 T Gottardo 2		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes FUC/SCH B205a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / diner
13:15-14:30 T Gottardo 2		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force FUC/SCH B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Sprint/H: Energiebereitstellung-mad energie / Th Sprung/sauts: Sprungkrafttraining / force sauts / O Wurf/lancer: Beweglichkeit / mobilisation / I
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, B203/204 Sprint/H: Sprint: Tech+Kraft / tech+force / O Sprung/sauts: Hoch-hauteur / O Wurf/lancer: Kugel – poids / I
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Gottardo 2 + Contra 31		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Groupes des disciplines B205b

Sonntag / dimanche, 30.10.2022		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner
8:30-10:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Sprint/H: WK-Auswertung-analyse comp /Th Sprung/sauts: Weit-longueur /O Wurf/lancer: Spezielle Trainingsformen Wurf / formes de l'entraînement. spéciales /Th
10:25-11:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Sprint/H: Staffel-relais Philosophie /Th+O Sprung/sauts: Drei-triple / force sauts /O Wurf/lancer: Beschleunigung + Speer / accélération+javelot / Th+O
12:00 Mensa CST		Mittagessen / diner
13:15-14:45 T Gottardo 2 Contra 31		Theorie Disziplingruppe B203/204 Sprint/H: Spez. T-Mittel-moyens spec. /O Sprung/sauts: Planung Kraft-plan.force /Th Wurf/lancer: Hammer – marteau /O
15:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe B203/204 Sprint/H: Acceleration+Hürden-haies /O Sprung/sauts: Stabhochsprung-perche /O Wurf/lancer: Diskus - disque /O
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper
19:30-20:30 T Gottardo 2 Contra 31		Monitoring und Analyse Surveillance et analyse FUC / SCH B205c

Montag / lundi, 31.10.2022		
7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres
8:30-10:30 T Gottardo 2		Karriereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC /SCH B207
10:50-12:00 T Gottardo 3		Coaching FUC / SCH B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / diner Badge zurückgeben / rendre les badges
13:00-14:00 T Gottardo 2		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen FUC / SCH B208
14:05-14:20 T Gottardo 3		News J+S / Swiss Athletics FUC / SCH B202
14:20-14:30 T Gottardo 2		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks FUC / SCH B209



Kursprogramm / programme du cours

Prüfungsvorbereitung / préparation de l'examen

Samstag / samedi, 29.10.2022

09:30-10:00 T Gottardo 2		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours	
10:00 T Gottardo 2		Kurseröffnung / ouverture du cours FUC/SCH	B201
10:15-12:00 T Gottardo 2		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes FUC/SCH	B205a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / diner	
13:15-14:30 T Gottardo 2		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force FUC/SCH	B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: Energiebereitstellung-mad energie / Th Sprung/sauts: Sprungkrafttraining / force sauts / I Wurf/lancer: Beweglichkeit / mobilisation / I	B203/204
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, Sprint/H: Sprint: Tech+Kraft / tech+force / O Sprung/sauts: Hoch-hauteur / O Wurf/lancer: Kugel – poids / I	B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper	
19:30-20:30 T Gottardo 2 + Contra 31		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Groupes des disciplines	B205b

Sonntag / dimanche, 30.10.2022

7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner	
8.30-10.15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: WK-Auswertung-analyse comp /Th Sprung/sauts: Weit-longueur /O Wurf/lancer: Spezielle Trainingsformen Wurf / formes de l'entraînement. spéciales /Th	B203/204
10:25-11:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: Staffel-relais Philosophie /Th+O Sprung/sauts: Drei-triple / force sauts /O Wurf/lancer: Beschleunigung + Speer / accélération+javelot / Th+O	B203/204
12:00 Mensa CST		Mittagessen / diner	
13:15-14:45 T Gottardo 2 Contra 31		Theorie Disziplingruppe Sprint/H: Spez. T-Mittel-moyens spec. /O Sprung/sauts: Planung Kraft-plan.force /Th Wurf/lancer: Hammer – marteau /O	B203/204
15:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: Acceleration+Hürden-haies /O Sprung/sauts: Stabhochsprung-perche /O Wurf/lancer: Diskus - disque /O	B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper	
19:30-20:30 T Gottardo 2 Contra 31		Monitoring und Analyse Surveillance et analyse FUC / SCH	B205c

Montag / lundi, 31.10.2022

7:15 Mensa CST		Frühstück / petit déjeuner anschliessend: Zimmer räumen après: vider les chambres	
8:30-10:30 T Gottardo 2		Karriereplanung/Athletenweg Planification de la carrière FUC / SCH	B207
10:50-12:00 T Gottardo 3		Coaching FUC / SCH	B206
12:00 Mensa CST		Mittagessen / diner Badge zurückgeben / rendre les badges	
13:00-14:00 T Gottardo 2		Prüfungsvorbereitung Préparation de l'examen FUC / SCH	B208
14:05-14:20 T Gottardo 3		News J+S / Swiss Athletics FUC / SCH	B202
14:20-14:30 T Gottardo 2		Kursschluss, Feedbacks Clôture du cours, feedbacks FUC / SCH	B209



Fragen? Questions?





Kursziel /

Prüfung Trainer B

Leichtathletik - Weiterbildung 2 Jugendsport

Ziel	Überprüfung der Fachkompetenz der Teilnehmenden für das Leichtathletiktraining im Schwergewicht für die Alterskategorien U18, U20 auf Stufe wettkampf- und leistungsorientiertem Sport.
Inhalt	Mündliche Prüfung (Fachkompetenz Theorie) über eine vorgängig erstellte detaillierte Trainingsplanung (Fachkompetenz Praxis); Theorieprüfung (Fachkompetenz Theorie); Praktische Prüfung (Fachkompetenz Praxis)
Lehrmittel	J+S-Handbuch Leichtathletik, Rahmtrainingspläne Swiss Athletics, IAAF Lehrmittel, spezifische Modulunterlagen, empfohlene Fachliteratur
Zielpublikum	J+S-Leiterinnen und -Leiter Leichtathletik Jugendsport mit Tätigkeit im Bereich der leistungsorientierten Leichtathletik
Allgemeine Zulassungsbedingungen	Gemäss Art. 21 der Verordnung des VBS über Sportförderprogramme und -projekte (VSpöFöP). Die Empfehlung erfolgt durch den zuständigen J+S-Coach.
Sportartspezifische Zulassungsbedingungen	J+S Leiteranerkennung Leichtathletik Jugendsport im Status «gültig» oder «weggefallen». Modul «Trainer B» innerhalb der letzten 24 Monate bestanden.
Dauer	1 Tag
Angebotsform	Prüfungsmodul
Qualifikation	Modul bestanden: Die Leiterperson hat das Modul vollständig besucht, die geforderten Leistungen erbracht. Für weiterführende Ausbildungsangebote wird eine Empfehlung abgegeben.
Kompetenznachweis	Fachkompetenz Theorie: Noten 1-4 Fachkompetenz Praxis: Noten 1-4
Weiterbildungspflicht	J+S-Leiterpersonen unterstehen der Weiterbildungspflicht gemäss Art. 28 des VSpöFöP.
Bemerkungen	Die «Prüfungsbestimmungen Trainer B» mit Detailinformationen zur Prüfung sind im Bereich Downloads auf der Homepage J+S Leichtathletik abgelegt. Der erfolgreiche Abschluss des Moduls vergibt den Zusatz Psyche.

Vorinfo:
Abgabeschluss Prüfungsarbeit Jahresplanung
Montag 16. Januar 2023, 08:00 Uhr



Kursziel

But du cours

Examen Entraîneur B

Athlétisme - Formation continue 2 Sport des jeunes

Objectif	Tester la compétence professionnelle des participants désireux de dispenser un entraînement d'athlétisme axé sur les M18 et M20 au niveau du sport de compétition et du sport de performance
Contenus	Examen oral (compétence professionnelle théorie) portant sur la planification détaillée d'un entraînement préparée au préalable (compétence professionnelle pratique); examen de théorie (compétence professionnelle théorie); examen pratique (compétence professionnelle pratique)
Moyens didactiques	Manuel J+S Athlétisme, plans d'entraînement cadres de Swiss Athletics, moyens didactiques de l'IAAF, documents spécifiques du module, ouvrages spécialisés recommandés.
Public cible	Moniteurs J+S Athlétisme Sport des jeunes exerçant une activité dans le domaine de l'athlétisme orienté vers la performance
Conditions d'admission générales	Selon l'art. 21 de l'ordonnance du DDP5 sur les programmes et les projets d'encouragement du sport (OPESp) La recommandation est délivrée par le coach J+S responsable.
Conditions d'admission spécifiques	Reconnaissance de moniteur J+S Athlétisme Sport des jeunes avec statut «valable» ou «caduc». Module «Entraîneur B» réussi au cours des 24 mois précédents
Durée	1 jours
Forme de l'offre	Module d'examen
Qualification	Module réussi: Le moniteur a suivi le module dans son intégralité, a fourni les prestations requises et est jugé apte à exercer sa fonction de moniteur autonome. Recommandation: Une recommandation est délivrée pour toute offre de formation continue.
Attestation des compétences	Comp. prof. théorie: Note 1-4 Comp. prof. pratique: Note 1-4
Obligation de formation continue	Les moniteurs J+S sont tenus, selon l'art. 28 de l'OPESp, de suivre un cours de formation continue.
Remarques	Les «Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur B» avec toutes les informations utiles sont disponibles sur le site J+S ->Athlétisme -> Documents à télécharger.

Avis:
Delai travail écrit (planification annuelle)
Montag 16 janvier 2023, 08:00h



Tagesplan Samstag

Samstag / samedi, 29.10.2022			
09:30-10:00 T Gottardo 2		Eintreffen der Kursteilnehmer Arrivée des participants du cours	
10:00 T Gottardo 2		Kurseröffnung / ouverture du cours FUC/SCH	B201
10:15-12:00 T Gottardo 2		Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes FUC/SCH	B205a
12:00 Mensa CST		Mittagessen / dîner	
13:15-14:30 T Gottardo 2		Planung Krafttraining Planification entraînement de la force FUC/SCH	B204
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe Sprint/H: Energiebereitstellung-mad energie / Th Sprung/sauts: Sprungkrafttraining / force sauts / I Wurf/lancer: Beweglichkeit / mobilisation / I	B203/204
16:15-17:45 Stadion+Sala Regazzi		Praxis / praxe, Sprint/H: Sprint: Tech+Kraft / tech+force / O Sprung/sauts: Hoch-hauteur / O Wurf/lancer: Kugel – poids / I	B203/204
18:30 Mensa CST		Abendessen / souper	
19:30-20:30 T Gottardo 2 + Contra 31		Jahresplanung in Disziplingruppe Planification en Groupes des disciplines	B205b

Plan du jour, samedi