



# Programm Modul Trainer B (JS-CH 187 635) - 29.-31.10.2022

J+S WB II, Trainer B (2. Modul)

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 <span style="float: right;">B201</span>
10:15-12:00 T Gottardo 2	Formsteuerung/Prinzipien Régulation/Principes <span style="float: right;">B205a</span> FUC/SCH
12:00 Mensa CST	Mittagessen / dîner
13:15-14:30 T Gottardo 2	Planung Krafttraining Planification entraînement de la force <span style="float: right;">B204</span> FUC/SCH
14:45-16:15 Stadion+Sala Regazzi	Praxis / praxe <span style="float: right;">B203/204</span> 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, <span style="float: right;">B203/204</span> 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 <span style="float: right;">B205b</span>

Sonntag / dimanche, 30.10.2022	
7:15 Mensa CST	Frühstück / petit déjeuner
8.30-10.15 Stadion+Sala Regazzi	Praxis / praxe <span style="float: right;">B203/204</span> 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 <span style="float: right;">B203/204</span> 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 <span style="float: right;">B203/204</span> 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 <span style="float: right;">B203/204</span> 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 <span style="float: right;">B205c</span> FUC / SCH

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 <span style="float: right;">B207</span> Planification de la carrière FUC /SCH
10:50-12:00 T Gottardo 3	Coaching <span style="float: right;">B206</span> FUC / SCH
12:00 Mensa CST	Mittagessen / dîner Badge zurückgeben / rendre les badges
13:00-14:00 T Gottardo 2	Prüfungsvorbereitung <span style="float: right;">B208</span> Préparation de l'examen FUC / SCH
14:05-14:20 T Gottardo 3	News J+S / Swiss Athletics <span style="float: right;">B202</span> FUC / SCH
14:20-14:30 T Gottardo 2	Kursschluss, Feedbacks <span style="float: right;">B209</span> Clôture du cours, feedbacks FUC / SCH

**Kursleitung:** Isidor Fuchser, KL (FUC), Robert Schaffer, KI (SCH), Kim Beytrison KI, Boris Zengaffinen KI, Hansruedi Meyer KI, Martin Bingisser KI  
**Teilnehmer:** 12 (9d/2f/1i) / 11m, 1f  
**Räume:** Gottardo 2 A/B, Contra 31, Stadio Ticino, Sala Regazzi