

Teil 1 - STUNDENPLAN

Samstag, 14.11.2020	08:30	09:00	Begrüßung + Ablauf	Sprintgang	Schrempf	
	09:00	09:45	Sprint/Hürden	LA-Anlage/Sprintgang	Zanner	3
	09:45	10:30	Sprint/Hürden			
	10:30	11:15	Sprint/Hürden			
	11:15	12:15	Mittagspause			
	12:15	13:00	Trainingslehre	Seminarraum	Zanner	2
	13:00	13:45	Trainingslehre			
	13:45	14:30	Sprung	LA-Anlage/Sprintgang	Zanner	3
	14:30	15:15	Sprung			
	15:15	16:00	Sprung			
	16:00	16:15	Pause			
	16:15	17:00	Sportbiologie	Seminarraum	Steinbauer	2
	17:00	17:45	Sportbiologie			
	17:45	18:30	Krafttraining	Sprintgang/Kraftkammer	Steinbauer	3
	18:30	19:15	Krafttraining			
19:15	20:00	Krafttraining				

Sonntag, 15.11.2020	08:30	09:15	Stoß/Wurf	LA-Anlage/Sprintgang	Matouschek	4
	09:15	10:00	Stoß/Wurf			
	10:00	10:45	Stoß/Wurf			
	10:45	11:30	Stoß/Wurf	Sprintgang		
	11:30	12:15	Organisation des Sports	Seminarraum	Schrempf	1
	12:15	13:15	Mittagspause			
	13:15	14:00	Trainingslehre	Seminarraum	Zanner	2
	14:00	14:45	Trainingslehre			

Theorie-Einheit

Praxis-Einheit

20 Einheiten

