



Special Olympics Schneeschuh – Trainingstag 24.Oktober

Hans Bretz Stadion 76275 Ettlingen am Stadion 1

Beginn und Ende: 10:00 Uhr - ca. 16 Uhr

Personenkreis: Trainer und Athleten

Programm:
Begrüßung
Dehnung (Claudia Gentner)
Laufschulung (Ernst Speck)
Laufeinheiten (auf der Bahn)

12:30 Uhr bis 13:30 Uhr Mittagspause Pizza (Pizza werden morgens bestellt und dann selbst vor Ort bezahlt)

Warmmachen
Schneeschuhtraining (auf dem Rasen)
Bewegung und Handhabung der Schneeschuhe
Übersteigung von Hindernisse
Laufen von verschiedenen Strecken mit Schneeschuhen
Austausch über den Trainingstag. Info über
Trainingsplanung (Über- und Unterdistanz Pyramiden-
Läufe.
Ausdauer und Trainingseffekte.

Anmeldung: Special Olympics Baden-Württemberg e.V.

Nina Miketta

anmeldung@bw.specialolympics.de

Kosten: nur Mittagessen (siehe Programm)

Kontakt Ausrichter: Ernst Speck
Uhlandstr.3
76275 Ettlingen Bruchhausen
01717903651
speck.bruchhausen@t-online.de

Auf euer Kommen freut sich das Schneeschuh Team

Ernst, Claudia, Frank

Gesundheitspartner



Sponsor

