LCA Umdasch
Michael Hofer
Mühlbachstraße 12
3300 Amstetten
hofer.micha64@gmail.com
www.lca-umdasch.at

Hammerwurf Trainingstag

Kennenlernen von neuen Trainingsübungen, gemeinsamer Austausch über das Hammerwerfen, Motivation für das Wintertraining, Vernetzung der Hammerwurf-community

Wann: 17.10.2020

Wo: Umdasch Stadion Amstetten

Zielgruppe: HammerwerferInnen ab U18, Masters AthletInnen, interessierte TrainerInnen

Programm

9:30

- Spezielles Aufwärmen,
- Imitationen
- Technikwürfe mit Video

Mittagessen 12:30

14:00 Technikvideos, Diskussion

15:30

- spezielle Kraft
- Konditionstraining mit alternativen Geräten

Maximale TeilnehmerInnen Anzahl 12, Kursbeitrag 25€

Anmeldung

Michael Hofer

0664 5657806

hofer.micha64gmail.com