

## Einladung zum NÖLV MEHRFACHSPRUNG Workshop mit Alfred Stummer

### Richtig Springen in den Nachwuchsklassen (U14 – U16)



- WANN:** 31.8.2018 von 16:00h – 19:00h
- WO:** Unionanlage St. Pölten, Reinkeweg 6, 3100 St. Pölten
- LEITUNG:** Alfred Stummer: Österreichischer Rekordhalter im Dreisprung mit 16,57m
- INHALT:** Plyometrisches Training im Nachwuchs:
- ✓ Wie baue ich Sprünge in ein Training ein?
  - ✓ Wie viele Sprünge sind altersgerecht?
  - ✓ Wie baue ich den Mehrfachsprung auf?
  - ✓ Wie leite ich den Dreisprung ein?
  - ✓ Welche Variationsmöglichkeiten habe ich im Training?
- ANMELDUNG:** bis spätestens 27. August 2018 bei Viola Kleiser ([viola.kleiser.noelv@gmail.com](mailto:viola.kleiser.noelv@gmail.com) oder 0660/3664455)

TrainerInnen sowie AthletInnen der Altersklassen U14 – U16 sind herzlich eingeladen!

Viola Kleiser  
NÖLV Landeskoordinatorin

Alexander Schmidt  
NÖLV Lehrreferent