



Merkblatt Sommertraining 2010 Nachwuchs U14-U16

Beginn Sommertraining: **Montag, 12. April 2010**

Ende Sommertraining: **Freitag, 24. September 2010**

Trainingsinhalte: Lauf-, Sprung- und Kräftigungsübungen / Technische Schulung

Trainingsziele: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit, etc.). Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates (Rumpf, Rücken). Verbesserungen in den technischen Disziplinen. Wir trainieren nach dem Mehrkampf-Prinzip.

Trainingsgrundsatz: Regelmässiger und disziplinierter Besuch des Trainings, mit den Aspekten Spass und Gesundheit. 2 Trainingsbesuche pro Woche sind das Minimum. Gängige Regeln müssen befolgt werden.

Abwesenheit: Sollte man wegen Krankheit, Schule, Familienfest, etc. verhindert sein, so bitte ich euch dies eurem Trainingsleiter mitzuteilen (siehe Telefonliste).

Trainingszeiten: Siehe separates Blatt

Ausrüstung: Mo/Mi/Fr Turnschuhe
 Nagelschuhe
 Sporttenue
 Trainingsanzug (immer dabei !!)
 Reserve T-Shirt
 Regenschutz
 Getränke
 Duschutensilien

Homepage: Alle wichtigen Informationen, Resultate, Adressen, Berichte, etc. könnt Ihr auf unserer Homepage nachschauen!

<http://www.oldboysbasel.ch>