



Kurs-Nr.	JS-CH 132639	Kursleitung	Thomas Hürzeler
Datum	07.-09.07.2011	Ort	St. Moritz

Leichtathletik, Modul Mittel-/Langstrecken

Mittwoch, 06.07.2011		Donnerstag, 07.07.2011		Freitag, 08.07.2011		Samstag, 09.07.2011	
07.15	Einrücken am Vorabend (fakultativ): 21.00 – 22.00, Zeitfenster für Check-in Hotel Stille Abfahrt Zug Zürich 17.37 Abfahrt Zug Chur 18.58 Ankunft Zug St. Moritz 20.58 Abfahrt Bus St. Moritz 21.08 Ankunft Bus Station Sonne 21.11 Hotline Kursleitung: 079 630 58 50 (Mobile Thomas Hürzeler)	07.15	Frühstück	07.15	Frühstück	07.15	Frühstück und Zimmer räumen
08.30		08.30	Kursbeginn 08.30 Theorieraum Hotel Laudinella Kursorganisation	08.30	T: Informationen Swiss Athletics und J+S News	08.30	P: Trainingsplanung in Gruppen (inkl. gemeinsame Auswertung um 10.00)
09.30		09.30	T: Grundlagen der Leistung, Entwicklung der Belastbarkeit	09.30	T: Disziplinspezifische Ausdauer	09.30	
10.30		10.30	T: Trainingsplanung I T: Schnelligkeit	10.30	P: Praxisbeispiel Bahntraining	10.30	Test (11.00 – 11.45)
11.30		11.30	T: Lauftechnik und Fehlerkorrektur	11.30		11.30	Kursauswertung (12.00 – 12.30) 12.30 Kursschluss
12.45		12.45	Mittagessen	12.45	Mittagessen	12.45	Lunch zum Mitnehmen
14.00		14.00	T: Kraft	14.00	Auswertung der Trainingsbeobachtung	14.00	
15.00		15.00	P: Praxisbeispiele	15.00		15.00	Abfahrt Bus Station Post 12.45
16.00		16.00	Schnelligkeit, Kraft und	16.00	P: Praxisbeispiel Ausdauer	16.00	Abfahrt Zug St. Moritz 13.02
17.00		17.00	Beweglichkeit Lauftechnik und Fehlerkorrektur	17.00		17.00	Ankunft Zug Chur 15.03 Ankunft Zug Zürich 16.23
18.30		18.30	Nachtessen	18.30	Nachtessen	18.30	
20.00		20.00	T: Ausdauer	20.00	Auswertung Praxisbeispiel Ausdauer T: Trainingsplanung II	20.00	

Kurskader	Thomas Hürzeler, Louis Heyer, Markus Hacksteiner, Anita Weyermann	Theorie (T): Hotel Laudinella, St. Moritz
Teilnehmer	Damen: 6/Herren: 17/ Total: 23	Praxis (P): Stadion St. Moritz Bad, Gelände
Verteiler	WOM, Ur, awe, Deg, POZ	Unterkunft: Hotel Stille