

Sportart/ <i>Discipline</i>	Leichtathletik / Athlétisme	Kursleitung / <i>Direction de cours</i>	Urs Lienhart, Bruno Kunz, Simone Murer, Raphael Monachon
Titel/ <i>Titre</i>	Modul Technik/ module technique	Kurs-Nr. / <i>Cours n°</i>	JS-CH 132632
Datum/ <i>Date</i>	8.-10.8.2011	Teilnehmer / <i>Participants</i>	Total 30 (17♂, 13♀; 21 deutsch, 8 français, 1 italiano)
Ort/ <i>Lieu</i>	Maggingen/ Macolin	Verteiler / <i>Destinataires</i>	WOM, awe, Deg, POZ



Sprint, Staffel, Hürden / *sprint, relais, haies*

Montag/ <i>Lundi</i> , 8.8.2011		Dienstag/ <i>Mardi</i> , 9.8.2011		Mittwoch/ <i>Mercredi</i> , 10.8.2011	
		7:30	Morgenessen/ <i>petit déjeuner</i>	7:30	Morgenessen/ <i>petit déjeuner</i>
9:15-9:45 HHG 202/203	Kursbeginn/ Début du cours (C101) Urs Lienhart	8:00-8:45 HHG 202/203 HHG 201	Trainingslehre Schnelligkeit (C109/C111) Théorie de l'entraînement vitesse Simone Murer/ <i>Raphael Monachon</i>	8:00-8:45 HHG 202/203 HHG 201	Biomechanik (C104) Bruno Kunz Biomécanique <i>Raphael Monachon</i>
10:00-10:45 HHG 202/203 HHG 201	Grundlagen der Leistung (C103) Bases de la performance Simone Murer/ <i>Raphael Monachon</i>	9:30-12:00 EDW/HEW	Praxis Schnelligkeit (C109) Pratique vitesse Urs Lienhart, Bruno Kunz, Simon Murer, <i>Raphael Monachon</i>	9:30-12:00 EDW/HEW HEW 004/ <i>SiZi</i>	Trainingslehre Kraft (C110) Théorie de l'entraînement force Urs Lienhart, Bruno Kunz, <i>Raphael Monachon</i>
11:00-11:45 HHG 202/203 HHG 201	Grundlagen der Trainingslehre (C105) Bases de la planification d'entraînement Urs Lienhart/ <i>Raphael Monachon</i>				
12:00	Mittagessen/ <i>dîner</i>	12:00	Mittagessen/ <i>dîner</i>	12:00	Mittagessen/ <i>dîner</i>
13:30-17:30 EDW/HEW	Training Hürden, Fehlerkorrektur, Video Haies/ technique, correction des fautes, Vidéo (C108/C113) Urs Lienhart, Simone Murer <i>Raphael Monachon</i>	13:30-16:30 EDW/HEW HEW 004/ <i>SiZi</i>	Trainingsplanung/ Praxis Sprint/ Staffel Planification/ Pratique sprint/ relais (C106) Bruno Kunz, Simone Murer/ <i>Raphael Monachon</i>	13:30-15:30 HHG 202/203 HHG 201	Trainingsplanung Planification de l'entraînement Urs Lienhart, Bruno Kunz, <i>Raphael Monachon</i>
17:30-18:00 HEW 004/ <i>SiZi</i>	Auswertung Fehlerkorrektur (C108) Evaluation correction des fautes	17:00-18:00 EDW/HEW	Beweglichkeitstraining (C112) L'entraînement de la souplesse Simone Murer/ <i>Raphael Monachon</i>	16:00-16:45	Evaluation Urs Lienhart, <i>Raphael Monachon</i>
18:30	Nachtessen/ <i>souper</i>	18:30 Waldhaus <i>maison forêt</i>	Nachtessen/ <i>souper</i>	17:00-18:00 HHG 202/203 HHG 201	Kursschluss/ Clôture du cours (C115) Urs Lienhart
19:30-20:15 HHG 202/203 HHG 201	Trainingsplanung Wochenplan (C106) Planification hebdomadaire Urs Lienhart / <i>Raphael Monachon</i>				
20:30-21:00 HHG 202/203	J+S/ Swiss Athlétics (C102) Bruno Kunz				

Theorie/Théorie: HHG Hochschule Hauptgebäude/ *haute école batiment principal* HEW 004 Halle End der Welt/ *salle fin du monde* SiZi Sitzungszimmer/ *salle de séance*
Praxis/Pratique: HEW Halle End der Welt/ *salle fin du monde* EDW Stadion End der Welt / *stade fin du monde*