

Zeit	Mercredi, 06.07.11	Jeudi, 07.07.11	Vendredi, 08.07.11	Samedi, 09.07.11	Zeit
07.15		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner et check out Hôtel	07.15
08.30		Ouverture du cours 08.30 Hôtel Laudinella	T: Information Swiss Athletics et News J+S	P: Planification, travail en groupe	08.30
09.30		Information du cours T: Bases de la performance, développement et charge admise	T: Endurance spécifique		09.30
10.30		T: Planification I T: Vitesse	P: Exemple pratique de l'entraînement sur piste	Test (11.00 – 11.45)	10.30
11.30		T: Technique de course et correction des fautes		Evaluation (12.00 – 12.30) 12.30 clôture du cours	11.30
12.45		Déjeuner	Déjeuner	Lunch à emporter	12.45
14.00		T: Force	Evaluation des observations d'entraînement	Départ bus station Post 12.45 Départ train St. Moritz 13.02 Arrivé train Chur 15.03 Arrivé train Zürich 16.23	14.00
15.00	Arrivée la veille (facultatif): 21.00 – 22.00, Check in Hôtel Stille	P: Exemples pratiques Vitesse, force et souplesse			15.00
16.00		Technique de course et correction des fautes	P: Exemple pratique endurance		16.00
17.00	Départ train Zürich 17.37 Départ train Chur 18.58 Arrivé train St. Moritz 20.58 Départ bus St. Moritz 21.08				17.00
18.30	Arrivé bus station Sonne 21.11	Dîner	Dîner		18.30
20.00	Hotline Chef de cours: 079 630 58 50 (Mobile Thomas Hürzeler)	T: Endurance	Evaluation exemple pratique endurance T : Planification II		20.00

Date: 27.5.11/kun

Pratique (P): Stade St. Moritz Bad, terrain
Théorie (T): Hôtel Laudinella
Logement: Hôtel Stille

Chef de cours: Thomas Hürzeler
Chefs de classes: Louis Heyer, Markus Hacksteiner, Anita Weyermann