

An die
Athlet/innen der
ÖLV Elitekader U23 und U20
und deren Heimtrainer/innen

Einladung

Impulsseminar U23 / U20

Wien, 01.10.2015

Liebe Heimtrainer/innen,
Liebe Kaderathlet/innen,

in Vorbereitung auf die nächstjährigen internationalen Saisonhöhepunkte der Altersklasse U23 und U20 (U23-EM Amsterdam, U20-EM Kazan/RUS) lädt Dich der Österreichische Leichtathletik-Verband herzlich zum Impulsseminar nach Schielleiten / Steiermark ein.

Ziele dieses Impulsseminars sind der gezielte Informationsaustausch zwischen den Verbandsverantwortlichen und den Heimtrainer/innen sowie Spitzenathlet/innen, eine erste Einstimmung auf die nächste Saison sowie die Durchführung und Analyse sportwissenschaftlicher Testungen mit dem STKZ Weinburg. Das Training in den Disziplingruppen und Regeneration werden nicht zu kurz kommen.

Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum (BSFZ) Schloss Schielleiten
8223 Stubenberg am See, Tel. 0 31 76 / 88 11 – 0
Email: schielleiten@bsfz.at / Web: <http://www.schielleiten.bsfz.at>

Datum: 06. bis 08. November 2015

Beginn: Freitag, 06.11.2015, 18:00 Uhr

Ende: Sonntag, 08.11.2015, 14:00 Uhr

Programm: anbei

Kursleitung: Philipp Unfried und Elisabeth Eberl

Trainer: Teamleiter, Mitglieder des ÖLV Trainerteams

Kosten: Der ÖLV übernimmt die gesamten Kosten für das Seminar. Die Anreise erfolgt auf Eigenkosten.

Anmeldung: Bitte ausschließlich mit diesem Link **bis Freitag, 09.10.2015** anmelden
<http://www.top-meetings.at/de/impressum/anmeldung-ips-u23-u20>

PROGRAMM

| Freitag, 06.11.2015 | |
|----------------------------|---|
| ab 16:30 Uhr | Check-in |
| 18:00 – 19:00 | Abendessen |
| 19:00 – 19:30 | Offizielle Eröffnung, Organisatorisches |
| 19:30 – 21:30 | <p>Für Trainer Impulsreferat „Der Weg von der U20 in die allgemeine Klasse, mit Zwischenstation U23“ von Philipp Unfried</p> <p>Für Athleten Vortrag NADA Dr. David Müller u. Doping Kontrolleur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechte und Pflichten für Athleten - Praktische Durchführung einer Doping Kontrolle |
| Samstag, 07.11.2015 | |
| ab 07:30 Uhr | Frühstück |
| 09:00 – 12:00 | Sportmotorische Testungen (Kraftpass und Sprünge) |
| 12:00 – 13:00 | Mittagessen |
| 14:00 – 17:00 | <p>Training in den Disziplingruppen</p> <p>Sprint/Hürden Lauftechnik, Videoanalyse Unfried, Schreibeis, Raffelsberger, Talay</p> <p>Stab Stab-ABC, Sprungvariationen mit starrem Stab, Anlaufgestaltung Adler</p> <p>Hoch Technik und Anlaufentwicklung 1 R. Werthner</p> <p>Lauf Gruppe 1: extensive Tempoläufe mit Laktatmessung Haußecker Gruppe 2: regenerativer Dauerlauf, Läufe auf der Bahn zur Geschwindigkeitsfindung für Wettkampf am nächsten Tag</p> <p>Wurf spezifische Wurftests, Medizinballwürfe Eberl</p> |
| 18:00 – 19:00 | Abendessen |
| 19:00 – 20:00 | Impulsreferat von Alina Talay „Mein Weg zu EM-Gold und WM-Bronze“ |
| ab 20:00 Uhr | Zeit für individuelle Gespräche |
| Sonntag, 08.11.2015 | |
| ab 07:30 Uhr | Frühstück |
| 09:00 – 12:00 | <p>Training in den Disziplingruppen</p> <p>Wurf Diskus-Technik Högler Speer-Technik Högler</p> <p>Sprint/Hürden Lauftechnik, Videoanalyse Unfried, Schreibeis, Talay</p> <p>Stab Stab-ABC, Sprünge aus kurzem Anlauf mit Stabbiegung Adler</p> <p>Hoch Technik und Anlaufentwicklung 2 R. Werthner</p> <p>Lauf Laufkoordination, Schnelligkeitstraining Raffelsberger</p> |
| 12:30 – 13:00 | Mittagessen |
| 13:30 – 14:00 | ÖLV – Dein Partner zum Erfolg, Vorschau EM/U-20 WM, Qualifikation, Limits, Lokale Informationen (Stadion, Hotel) Feedback |
| 14:00 Uhr | Ende des Impulsseminars & Abreise |

Mitzubringen ist:

- Trainingskleidung für Freiluft und Halle
- Spezielle Ausrüstung für individuelle Disziplinen (Spikes, Wurfschuhe, etc.)

