

# Athletikkurs swiss uni hockey

| Freitag, 27.06.2025                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mitnehmen: Sportkleidung, Hallenschuhe |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17.15 -18.00                           |    | <b>Kurseröffnung / Informationen</b><br><br>Warum ist das Thema wichtig – gemeinsame Ausrichtung<br>SUBS / Rahmentrainingspläne Ausbildung / Clubs / Nationalteams<br>Wochenstruktur / Verteilung (Sommer/Winter)<br>Commitment «best TEAM» und «best Athletic»<br>Warum Athletiktraining? |
| 18.00 – 18.45                          |  | <b>Einlaufen = Wichtigkeit / versteckte Energiequelle</b><br><br>Herzkreislauf<br>Mobilisation – Stabilisation<br>ZNS – Augentraining / Impulse / Tapping<br>Bewegungsqualität – Vorbereitung Langhanteltraining                                                                           |
| 18.45 – 20.45                          |  | <b>Grundlagentraining Sommer</b><br><br><b>Vorwettkampftraining</b><br><br><b>„in season“-Training</b>                                                                                                                                                                                     |
| 20.45 – 21.00                          |  | <b>Abschluss, Fragen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |