

Athletikkurs swiss unihockey

Freitag, 18.07.2025		
Mitnehmen: Sportkleidung, Hallenschuhe		
13.00 – 13.45		Kurseröffnung / Informationen Warum ist das Thema wichtig – gemeinsame Ausrichtung SUBS / Rahmentrainingspläne Ausbildung / Clubs / Nationalteams Wochenstruktur / Verteilung (Sommer/Winter) Commitment «best TEAM» und «best Athletic» Warum Athletiktraining?
13.45 – 14.30		Einlaufen = Wichtigkeit / versteckte Energiequelle HerzKreislauf Mobilisation – Stabilisation ZNS – Augentraining / Impulse / Tapping Bewegungsqualität – Vorbereitung Langhanteltraining
14.45 – 16.45		Grundlagentraining Sommer Vorwettkampftraining „in season“-Training
16.45 – 17.00		Abschluss, Fragen