

NACHWUCHSKADER
15.Juni 2014

11:00-11:50	Allgemeines und spezifisches Aufwärmen
12:00-13:30	Gruppentraining STANDARD
13:30-14:00	PAUSE
14:00-15:30	Gruppentraining LATEIN
15:30-15:45	PAUSE
15:45-17:15	Sportspezifische Koordinations- und Kräftigungsübungen
17:15-17:45	Dehnen
17:45-18:45	Spezielle Trainingslehre STANDARD
19:00	ENDE

TrainerInnen der Kaderpaare sind zu den Gruppentrainings herzlich eingeladen.