

Lehrgangsreihe Langhanteltraining 2025-26

Interdisziplinäres Modul - Physis Vertiefung

18.01.2025	Beinkraftübungen: Kniebeugen und Lastheben	Köniz
01.03.2025	Oberkörperübungen: Drücken/Stossen, Bankdrücken	Köniz
20.09.2025	Jahresplanung Kraft, Analysetools für Trainer	Magglingen
04.10.2025	Zubringer-Training: Bereit sein für Langhanteltraining	Köniz
25.10.2025	Einstieg in das Langhanteltraining	Köniz
13.12.2025	Umsetzen und Reißen	Köniz
24.01.2026	Beinkraftübungen: Kniebeugen und Lastheben	Köniz

Leitung J+S Expert/innen: Isidor Fuchser, Sabrina Lòpez, Stefan Gehri



Mehr Infos und Anmeldung über
die [Website von Swiss Athletics](https://www.swissathletics.ch) oder jugendundsport.ch



Athletiktraining Langhantel – Vom Erwerb
der Zubringer zum Aufbau der Langhantel-
Basisübungen

Ausbildungs-Broschüre, 85 Seiten, CHF 30.-

Bezug: [Webshop Swiss Athletics](https://www.webshop.swissathletics.ch)