

Lehrgangsreihe Langhanteltraining 2024

Interdisziplinäres Modul - Physis Vertiefung

27.01.2024	Kniebeugen und Lastheben	Köniz
09.03.2024	Bankdrücken und Überkopfübungen	Köniz
28.09.2024	Jahresplanung Kraft, Analysetools für Trainer/innen	Magglingen
12.10.2024	Zubringer-Training: Bereit sein für Langhanteltraining	Köniz
09.11.2024	Einstieg in das Langhanteltraining	
14.12.2024	Umsetzen und Reißen	Köniz
18.01.2025	Beinkraftübungen: Kniebeugen und Lastheben	Köniz
01.03.2025	Oberkörperübungen: Drücken/Stossen, Bankdrücken	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](https://www.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)