

SPEED UP WORKSHOP

mit dem Europameister 2010
200m Sprint

Matthias Schwierz

Datum: 12.09.2010

Beginn: 9.00 Uhr

Ort : arena geisingen, Am Espen 16, 78187 Geisingen

Kosten : 39.- €

**Dieser Workshop richtet sich an fortgeschrittene Fahrer,
die ihre Sprinttechnik verbessern wollen.**

Inhalte:

- **Theorieeinheit: Was macht Sprinter schneller?**
- **Techniktraining**
- **Sprintraining: innvolle Gestaltung von Trainingseinheiten**
- **Training ohne Skates: Übungen zur Kräftigung für Sprints**
- **Jeder Teilnehmer erhält ein Handout**
- **Telefonische Anmeldung erforderlich**



arena geisingen gmbh Am Espen 16 78187 Geisingen Tel: 07704 923 398 0