

Bewerbungsbogen SLB-Krafttraining Block Sprint & Block Sprung

Ab dem 2. Oktober 2003 können leistungsfähige und leistungswillige Nachwuchsathleten (ab Jahrgang 1988 und älter) aus den Bereichen Sprint und Sprung unter Leitung von Robert Meurer am SLB-Krafttraining im Krafraum der neuen Leichtathletikhalle in Saarbrücken teilnehmen.

Das Krafttraining beinhaltet Übungen mit der freien Hantel sowie Training an den Krafttrainingsmaschinen. Zur Utilisation (Nutzbarmachung der „rohen Kraft“) werden in die Trainingseinheiten Sprungkraftübungen integriert.

Das Krafttraining findet statt montags und donnerstags jeweils von 15.30 Uhr bis 18.00 Uhr.

Man kann sich für beide Trainingstage anmelden oder nur an einer Trainingseinheit pro Woche teilnehmen. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Name: _____

Adresse: _____

Verein: _____

Tel.: _____ Handy: _____

Fax: _____ E-Mail: _____

Bestleistungen 2003: 1. Disziplin: _____

2. Disziplin: _____

Teilnahme: montags und/oder donnerstags *Bitte ankreuzen!*

Ort, Datum

Unterschrift Athlet

Unterschrift Trainer/Vereinsvorsitzender

Bitte umgehend einsenden oder faxen an: Saarländischer Leichtathletik-Bund
Hermann-Neuberger-Sportschule
Gebäude 54
66123 Saarbrücken

Telefax: 0681/3879-268