

# **TRAININGSLAGER STEIRISCHER VERBAND FÜR KRAFTDREIKAMPF**

**23.02.2019**

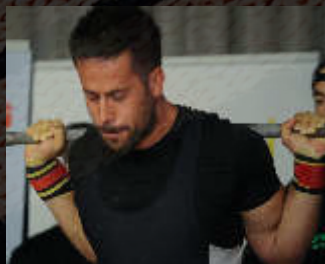
**Beginn: 9:00**

**Fitnessstudio Kulmers, Grazer Vorstadt 77, Voitsberg**

- 09:00 - 10:30 Trainingsplanung im Kraftdreikampf**
- 10:30 - 12:00 Kniebeuge (Theorie, Technik, Fehleranalyse)**
- 12:00 - 12:30 Einführung Videoanalyse**
- 12:30 - 14:00 Mittagspause (Stadtsäle Voitsberg)**
- 14:00 - 15:30 Bankdrücken (Theorie, Technik, Fehleranalyse)**
- 15:30 - 17:00 Kreuzheben (Theorie, Technik, Fehleranalyse)**

**Der steirische Verband für Kraftdreikampf veranstaltet zu Beginn des Jahres 2019 wieder ein kostenloses Trainingslager, um NeueinsteigerInnen und mäßig Fortgeschrittene mit wenig Wettkampferfahrung bestmöglich auf das kommende Wettkampfsjahr vorzubereiten. Die Schwerpunkte in diesem Trainingslager liegen auf der korrekten Technikausführung und der Trainingsplanung. Die Leitung obliegt dem Sportwissenschaftler und aktiven Kraftdreikämpfer Peter Guttner. Der international erfolgreiche Spitzenathlet und Wettkampfrichter Gernot Kasperek wird den TeilnehmerInnen mit seiner langjährigen Erfahrung bei auftretenden Fragen ebenfalls unterstützend zur Seite stehen.**

**Peter Guttner**



**Gernot Kasperek**



**Anmeldung unter: [gernot.kasperek@gmail.com](mailto:gernot.kasperek@gmail.com)**

**Die Anmeldung erfolgt ausschließlich durch den Vereinsobmann**

**max. TeilnehmerInnen: 20**

**max. TeilnehmerInnen pro Verein: 5**

**Bei weniger als 20 TeilnehmerInnen ist es möglich weitere AthletInnen von einem Verein anzumelden**