

## Hammerwurf Trainingstag

Kennenlernen von neuen Trainingsübungen, gemeinsamer Austausch über das Hammerwerfen, Motivation für das Wintertraining, Vernetzung der Hammerwurf-community

**Wann:** 17.10.2020

**Wo:** Umdasch Stadion Amstetten

**Zielgruppe:** HammerwerferInnen ab U18, Masters AthletInnen, interessierte TrainerInnen

### Programm

9:30

- Spezielles Aufwärmen,
- Imitationen
- Technikwürfe mit Video

Mittagessen 12:30

14:00 Technikvideos, Diskussion

15:30

- spezielle Kraft
- Konditionstraining mit alternativen Geräten

Maximale TeilnehmerInnen Anzahl 12, Kursbeitrag 25€

### Anmeldung

Michael Hofer

0664 5657806

[hofer.micha64@gmail.com](mailto:hofer.micha64@gmail.com)