



Ausschreibung

zum VSV Konditionstest Schüler
Landessportschule Dornbirn
Sonntag, den 30.9.2012

- Testbeginn:** aufgewärmt ab 08:00 Uhr Landessportschule Dornbirn / gruppenweise
Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach der Nennung und wird an die Talschaften per Mail weitergeleitet
- Mitzubringen:** Trainingsbekleidung, Hallenschuhe, Laufschuhe, ev. Regenbekleidung
- Inhalte:** ÖSV Testserie Schüler
- Dauer:** bis ca. 13:00 Uhr
- Nennungen:** Die Meldungen erfolgen ausschließlich durch die Bezirke mit beigefügtem Nennungsformular.
- Meldungen an:** marcel.schoder@vski.at
- Nennschluss:** Mittwoch, 26. Sept 2012 bis 17:00 Uhr
Nennung bitte mit beigefügtem Nennformular als Excel Datei durchführen!
- Allgemein:** Dieser Konditionstest bildet den Re-Test zum Frühjahr. Auch ist dieser Test ein Teil der Schülerkadererstellung.
Da die Bauch- und Rückenübung bei den vergangenen Tests immer wieder zu Diskussionen und teilw. zu Rückenbeschwerden führte, haben wir uns entschieden, diese zwei Übungen durch eine komplexe Rumpfübung zu ersetzen (Rumpfübung des Kondiwettkampfes!). Dies sollte auch im Sinne einer zügigeren Testdurchführung förderlich sein.

Das VSV Trainerteam