



Einladung – Test für Bob

Termin:
23. März 2024
Altenberg



Liebe Trainer*innen,

sind in euren Trainingsgruppen Sportler*innen,
auf die folgendes zutrifft:

- Sprintschnelligkeit, Schnellkraft und Affinität zu hohen Geschwindigkeiten
- im Alter von 17-27 Jahren
- mit entsprechender Körpergröße und Gewicht:

Frauen ab 1,65m und 65kg

Männer ab 1,80m und 85kg

Dann meldet euch bis zum **16.03.2024** bei:

René Thierfelder

Stützpunkttrainer Bob

r.thierfelder@rbsv.de

035056/32347

Ablaufplan

Treffpunkt:

Landesleistungszentrum Altenberg
Dresdner Straße 70

01773 Altenberg

(von der B170 kommend, Einfahrt Jugendherberge)

10:00 Uhr Anmeldung, Begrüßung

10:30 Uhr Erwärmung für die Sportler*innen &
Informationen für Trainer / Eltern

11:00 Uhr Test (Sportsachen & Spikes nicht vergessen)
anschl. Besichtigung Bobbahn Altenberg



Tests:

30 m Sprint

Schlussweitsprung

Bob-Anschub