



TrainerInnenfortbildung

Der Trainingsprozess im Leistungssport

Samstag, 31. August 2019, 09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 01. September 2019, 08.30 – 12.30 Uhr
BSFZ Schloss Schielleiten, A – 8223 Stubenberg am See
Steiermark
Schlosssaal & Turnhalle

Max. TeilnehmerInnenzahl: 80 Personen

Programm, Samstag, 31. August 2019

09.00 Uhr	Anmeldung Schloss Schielleiten
09.45 Uhr	Begrüßung
10.00 Uhr	Ziel- und Strukturplanung -) Sportartenanalyse -) Zielsetzungen
11.15 Uhr	Pause (Snacks, Getränke und Kaffee)
11.30 Uhr	Diagnostik -) Labor- & Feldtests
13.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr	Ausführungsplanung -) Grundlagen der Trainingsplanung
15.30 Uhr	Trainingsdurchführung -) Trainingsmöglichkeiten und Techniken in der Praxis *) Ausdauer (Laufanlage, Halle) *) Kraft (Kraftkammer) *) Schnelligkeit, Agility (Laufanlage, Halle)

Diese Einheit wird praktisch in Kleingruppen zu je 15-20 Personen durchgeführt (Stationen Betrieb)

17.00 Uhr **Ende**

18.30 Uhr **Abendessen**

Programm, Sonntag, 01. September 2019

07.30 Uhr **Frühstück**

08.45 Uhr Trainingsdurchführung
 -) Belastung/Beanspruchung

10.45 Uhr Kontrolle und Auswertung
 -) Trainingsanalyse
 -) Wettkampfanalyse
 -) Leistungsanalyse

12.30 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Die Mitnahme von Trainingsbekleidung wird dringend empfohlen!