

Programm C-Trainerausbildung Leichtathletik
Profil: Leistungssport
Herbst 2024

Stand 05.12.2024

So, 8. Dez 24

Beginn-Ende	Thema	Referent	Raum
15.00 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches	Knauer, A.	Seminarraum 4
15.30-17.00 Uhr	Trainingsplanung	Knauer, A.	Seminarraum 4
17.00-18.30 Uhr	Arbeit mit dem RTP, Gruppenarbeit	Knauer, A.	Seminarraum 4
18.30-19.00 Uhr	Abendessen		Restaurant
19.30-21.00 Uhr	Vorstellen Gruppenarbeit: Arbeit mit dem RTP	Knauer, A.	Seminarraum 4

Mo, 9. Dez 24

Beginn-Ende	Thema	Referent	Raum
07.30-08.00 Uhr	Frühstück		Restaurant
08.30-10.00 Uhr	Trainingsgrundsätze, Belastung/Anpassung	Knauer, A.	Seminarraum 4
10.15-12.00 Uhr	Mehrkampf Theorie/Trainingsplanung	Wimmer, S.	Seminarraum 4
12.30-13.00 Uhr	Mittagessen		Restaurant
13.30-14.30 Uhr	Wurfkraft/Krafttraining/Theorie	Lipske, J.	Seminarraum 4
14.30-16.30 Uhr	Krafttraining/Praxis	Lipske, J.	Krafttrainingsraum
16.30-18.00 Uhr	Gruppenarbeit: Planung disziplinspez. Krafttraining	Lipske, J.	Seminarraum 4
18.15-18.45 Uhr	Abendessen		Restaurant
19.00-20.00 Uhr	Vorstellen der Gruppenarbeit "Kraft-/Athletiktraining"	Lipske, J.	Seminarraum 4

Di, 10. Dez 24

Beginn-Ende	Thema	Referent	Raum
07.45-08.15 Uhr	Frühstück		Restaurant
08.30-09.30 Uhr	Wurf: Kugel/Diskus/Hammer Theorie	Lipske, J.	Seminarraum 4
10.00-13.00 Uhr	Wurf: Kugel/Diskus/Hammer/Speer Praxis	Lipske, J.	Sporthalle 4
13.00-13.30 Uhr	Mittagessen		Restaurant
14.00-14.45 Uhr	Gehen Theorie	Schäfer, K.	Seminarraum 4
15.00-16.15 Uhr	Gehen Praxis	Schäfer, K.	Sporthalle 4
16.30-17.15 Uhr	Hochsprung Theorie	Kneifel, S.	Seminarraum 4
17.15-18.15 Uhr	Hochsprung Praxis	Kneifel, S.	Sporthalle 4
18.30-19.00 Uhr	Abendessen		Restaurant
19.00-20.00 Uhr	Gruppenarbeit kleine Sprünge	Kneifel, S.	Seminarraum 4

Mi, 11. Dez 24

Beginn-Ende	Thema	Referent	Raum
07.30-08.00 Uhr	Frühstück		Restaurant
08.15-09.30 Uhr	Weit-/Dreisprung Theorie	Hoffmann, C.	Seminarraum 4
10.30-11.15 Uhr	Vorstellen der Gruppenarbeit "kleine Sprünge"	Hoffmann, C.	Sporthalle 4
11.15-12.45 Uhr	Weit-/Dreisprung Praxis	Hoffmann, C.	Sporthalle 4
12.45-13.15 Uhr	Mittagessen		Restaurant
13.30-14.15 Uhr	Lauf: Ausdauerlauf Theorie	Jäger, M.	Seminarraum 4
14.15-15.30 Uhr	Lauf: Ausdauerlauf Praxis	Jäger, M.	Sporthalle 4

15.45-17.45 Uhr	Sprint/Staffel/Hürde Theorie	Ruth, M.	Seminarraum 4
18.00-19.00 Uhr	Sprint/Staffel/Hürde Praxis	Ruth, M.	Sporthalle 4
19.00-19.30 Uhr	Abendessen		Restaurant
19.45-21.15 Uhr	Sprint/Staffel/Hürde Praxis	Ruth, M.	Sporthalle 4

Do, 12. Dez 24

Beginn-Ende	Thema	Referent	Raum
08.00-08.30 Uhr	Frühstück		Restaurant
08.30-08.45 Uhr	Räumen der Zimmer, Auschecken*		Rezeption
09.00-09.45 Uhr	Stabhochsprung Theorie	Schimmel- pfennig, M.	Seminarraum 4
10.00-12.00 Uhr	Stabhochsprung Praxis	Schimmel- pfennig, M.	Sporthalle 2
12.15-12.30 Uhr	Abschlussrunde, Feedback	Schimmel- pfennig, M.	Seminarraum 4
12.30-13.00 Uhr	Mittagessen		Restaurant
	Abreise		

* Gepäck kann in Umkleidekabinen aufbewahrt werden
→ nach Schlüssel an der Rezeption fragen