

A-Trainerfortbildung Lauf/Gehen

27./28. November 2021 in Frankfurt a. M.



	Uhrzeit	Thema	
Sa., 27.11.	bis 09:15	Anreise, Anmeldung	
	09:30 – 09:45	Begrüßung & Einführung (Dr. R. Buckwitz, M. Siegel, D. Sandig)	
	09:45 – 11:00	LZA I vs. LZA II Warum sind wir im Langstreckenbereich stärker als auf kürzeren Distanzen? (Prof. Prof. h.c. Dr. Ulrich Hartmann)	
	11:00	Pause	
	11:15 – 12:30	Physiologische Anpassungen durch die Modifikation des Laufstils (Prof. Dr. Dr. Karsten Hollander)	
	12:30	Mittagessen	
	13:30 – 15:30	Hauptvortrag Trainingspraxis DTU (Dan Lorang)	
	15:30	Pause	
	16:00 – 18:00	Marathon high-performance Training (Patrick Sang & Günter Lange)	
	18:00	Pause	
	18:15 – 19:00	Expertentalk & Fragerunde mit den Referenten (D. Lorang, P. Sang, G. Lange, U. Hartmann, K. Hollander, R. Knöller)	
	So., 28.11.	08:00 – 09:15	Der weibliche Zyklus und der Einfluss auf Belastbarkeit und Adaptabilität (Dr. Susanne Weber)
09:30 – 10:15		(Tagungsraum 1) Vielseitiger Aufbau und das Lauftraining am Triathlon BSP Neubrandenburg (Frank Heimerdinger)	(Tagungsraum 2) Entwicklung von Höhentraining: Von einzelnen Grundlagenmaßnahmen bis zu Höhenketten im Hochleistungstraining (Wolfgang Heinig)
10:15		Pause	
10:30 – 11:15		(Tagungsraum 1) Lauftraining im Triathlon zwischen Sprint und Olympischer Distanz (Steffen Justus)	(Tagungsraum 2) Training, Leistung und Wettkampf im Längsschnitt – Beispiele aus dem Lauf (Nico Walter)
11:30 – 12:30		Abschlussvortrag DTU (NN)	
12:30		Lehrgangsabschluss, Organisation (D. Sandig, M. Siegel)	

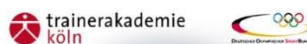
Anpassungen vorbehalten.

Stand: 04.10.2021

Diese Fortbildung findet in Kooperation mit folgenden Partnern statt:



Deutsche Triathlon Union



DOSB Trainerakademie Köln