

Ausschreibung

In Zusammenarbeit von ÖLV und TLV am 19./20.10.2013

Fortbildung für Lauftrainer

Referent: Mag. Wilhelm Lilge, ÖLV-Teamleiter Lauf

Zielgruppe: Lauftrainer, Instruktoeren, Übungsleiter, Lauftreff-Leiter und auch interessierte Athleten mit gewissen Vorkenntnissen und Interesse, ihr Wissen weiterzugeben. Grundsätzlich steht diese Fortbildung allen Interessierten nach Maßgabe der Kapazitäten zur Verfügung.

Termin/Ort: Sa, 19.10.2013, 14:00 bis 18:30
So, 20.10.2013, 9:00 bis 13:00

USI Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck
Mehrzwecksaal + Turnhalle H8

Kosten: € 15.- Eigenkostenanteil (vor Ort zu bezahlen), für Quartier ist selbst Sorge zu tragen. Der ÖLV stellt Pausengetränke und Obst für die Veranstaltung zur Verfügung.

Mindestteilnehmeranzahl: 10; höchstens: 30. Die Reihenfolge der Anmeldung ist maßgeblich für die Teilnahmeberechtigung. Trainer mit vorliegenden Ausbildungen werden bevorzugt.

Kursleitung/Referent: Mag. Wilhelm Lilge, ÖLV-Teamleiter Lauf, Trainer von Andreas Vojta, Leiter des team2012.at

Anmeldung: per e-mail an Wilhelm Lilge (office@team2012.at) mit Kontaktdaten (inkl. Telefon). Die Teilnahme ist bei Zusage fixiert, bei notwendigem Storno bitte rechtzeitig informieren, damit evtl. andere Teilnehmer nachrücken können.

Voraussichtliches Programm:

Samstag, 19.10.2013:

14:00 – 14:15 Begrüßung, Einleitung

14:15 – 15:30 Modernes Training im Mittel- und Langstreckenlauf, biologische Grundlagen, Trainingsformen, Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik

15:30 – 15:45 Pause

15:45 – 17:00 Der Weg vom Nachwuchstalent zum Olympiateilnehmer am Beispiel Andreas Vojta

17:15 – 18:30 Praxis: funktionelles Kräftigen für Läufer in den einzelnen Saisonabschnitten und für unterschiedliche Leistungsklassen

Sonntag, 20.10.2013:

9:00 - 10:30 langfristige Belastungsentwicklung im Nachwuchstraining bis zur Anwendung präsentierter Jahres-Rahmentrainingspläne für die einzelnen Altersstufen

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:45 Praxis: wichtige Aspekte einer mittel- und langstreckenspezifischen Lauftechnik

12:00 – 13:00 Flankierende Maßnahmen für leistungsorientierte Läufer und spezielle Fragestellungen mit Diskussion

13:00 Ende

Für die praktischen Einheiten bitte Sportbekleidung mitbringen. Programmänderungen vorbehalten.