

Stundenplan Übungsleiter Laufsport SPEZIALMODUL

FREITAG, 25.09.2020

14.00-18.00	Theorie: - Allgemeine Trainingslehre - Energiebereitstellung - Belastungssteuerung - Trainingsplanung	5 EH + Pausen 4 h	Theorie	Johannes Blauensteiner	Seminarraum Olympia + Liese Prokop
-------------	--	----------------------	---------	------------------------	------------------------------------

SAMSTAG, 26.09.2020

09.00-13.00	Leistungsdiagnostik - Arten der Diagnostikverfahren - Auswertung und Interpretation - Praktische Umsetzung	5 EH + Pausen 4 h	Theorie & Praxis	Johannes Blauensteiner	9-11 SemR Tennis 11 - 13 Laufbahn
13.00-14.00	Mittagspause	1 h			
14.00-18.30	Individualtraining - Laufspezifische Kräftigung - Beweglichkeit und Koordination - Regenerative Maßnahmen	6 EH = 4,5 h	Praxis	Georg Höchsmann	Fitnesshalle OG

SONNTAG, 27.09.2020

09.00-13.00	Laufschule - Biomechanik - Laufanalyse - Laufschule	5 EH + Pausen 4 h	Theorie & Praxis	Johannes Blauensteiner	9-11 SemR Oly + LP 11 - 13 Laufbahn
13.00-14.00	Mittagspause	1 h			
14.00-17.00	Laufspiele - Kinder und Jugend - Erwachsene	4EH = 3 h	Praxis	N. N.	Laufbahn