SPORTUNION Niederösterreich
Dr. Adolf Schärf Straße 25, 3100 St. Pölten
Telefon: +43 2742 / 205, Fax: +43 2742 / 205 18
E-Mail: office.noe@sportunion.at
ZVR-Zahl: 614482621
sportunion.at/noe

Stundenplan Übungsleiter Laufsport SPEZIALMODUL

FREITAG, 17.09.2021

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

SAMSTAG, 18.09.2021

09.00-13.00	**Leistungsdiagnostik** - Arten der Diagnostikverfahren - Auswertung und Interpretation - Praktische Umsetzung	5 EH + Pausen = 4 h	Theorie & Praxis	Johannes Blauensteiner	**09:00 -11:00** Fitnessraum **11:00 – 13:00** Laufbahn
13.00-14.00	Mittagspause	1 h			
14.00-18.30	**Individualtraining** - Laufspezifische Kräftigung - Laufspezifisches Beweglichkeitstraining - Regenerative Maßnahmen	6 EH = 4,5 h	Praxis	Roman Pallesits	Kraftsportraum 1+2 / Laufbahn

SONNTAG, 19.09.2021

09.00-13.00	**Laufschule** - Biomechanik - Laufanalyse - Laufschule & Koordination	5 EH + Pausen = 4 h	Theorie & Praxis	Johannes Blauensteiner	**09:00 -11:00** Seminarraum Haus des Sports **11:00 – 13:00** Fitnessraum + Laufbahn
13.00-14.00	Mittagspause	1 h			
14.00-17.00	**Laufspiele** - Kinder und Jugend - Erwachsene	4 EH = 3 h	Praxis	MMag. Anna Plenk	Fitnessraum + Laufbahn