

Lehrgangsplanung Triathlon Trainer C Leistungssport

14.11.2022 – 30.04.2023

1. Themenblock Theorie ONLINE (19.00 – 21.15 – je 3 UE)

14.11.2022	Eröffnung Lehrgang, Vorstellungsrunde, allgemeiner Ablauf, Organisation NWLS in der DTU, NWLS im TVSA „allgemeine Trainingslehre“	R. Gose/Dr. Th. Prochnow
21.11.2022	„Lauftraining“/Leistungsdiagnostik	Dr. Th. Prochnow
28.11.2022	„Schwimmtraining“/Leistungsdiagnostik	T. Embacher
30.11.2022	„Radtraining im Triathlon“/ NWLS Komplex	B. Reszel
05.12.2022	materiell-technische Voraussetzungen im Triathlon, Unterschiede in den Altersklassen, Reparaturen	B. Reszel
12.12.2022	Ernährung im Triathlon Training/Wettkampf	B. Reszel
19.12.2022	Wettkampfordnung	H. Gericke
09.01.2023	Theorie „Lauftraining“	Dr. Th. Prochnow
16.01.2023	„Trainingsplanung Triathlon“ - Planerstellung Mikro-, Meso-, Makrozyklus; Entlastung	Dr. Th. Prochnow
23.01.2023	„Über den Tellerrand schauen“ Trainingsplanung anderer Ausdauersportarten	Dr. Th. Prochnow
30.01.2023	Grundwissen für Trainer; Talentfindung; Verteilung Planaufgabe; Informationen zur Hausarbeit	R. Gose/Dr. Th. Prochnow

33 UE



2. Themenblock Hausarbeit (selbständig)

01.02. – 05.03.2023 - Abgabe bis 5. März 2023! **13 UE**

3. Themenblock Theorie und Praxis – Lehrgang Osterburg 23.-26.03.2023

Donnerstag	Grundlagen Pädagogik/Psychologie; sexuelle Gewalt P. Krüger	03 UE
	Sportmedizin und Training; Altersspezifik (Dr. Prochnow)	02 UE
	Theorie und Praxis Lauftraining, Dehnung, Lauf ABC (Dr. Prochnow)	03 UE
Freitag	Theorie und Praxis Rad/mit Parcours (B. Reszel)	04 UE
	Theorie und Praxis Krafttraining/Dehnung Rad (B. Reszel)	06 UE
	Demonstration und Bewertung Praxistest Rad (B. Reszel)	03 UE
Samstag	Theorie und Praxis Schwimmen (T. Embacher)	04 UE
	Theorie und Praxis Krafttraining/Dehnung Schwimmen (T. Embacher)	06 UE
	Besprechung Videoaufnahmen Schwimmen (T. Embacher)	03 UE
Sonntag	Prüfungstag:	
	Wiederholung und Fragenbeantwortung (R. Gose/Dr. Th. Prochnow)	06 UE
	Prüfung mit Auswertung der Hausarbeiten (R. Gose/Dr. Th. Prochnow)	04 UE
		44 UE
	Insgesamt	90 UE

