

Lehrgangsplanung Triathlon Trainer C Leistungssport

06.11.2023 – 24.03.2024

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

6.11.2023	Eröffnung Lehrgang, Vorstellungsrunde, allgemeiner 06blauf, Organisation NWLS in der DTU, NWLS im TVSA „allgemeine Trainingslehre“	R. Gose/Dr. Th. Prochnow
13.11.2023	„Lauftraining“/Leistungsdiagnostik	Dr. Th. Prochnow
20.11.2023	„Schwimmtraining“/Leistungsdiagnostik	T. Embacher
27.11.2023	„Radtraining im Triathlon“/ NWLS Komplex	B. Reszel
04.12.2023	materiell-technische Voraussetzungen im Triathlon, Unterschiede in den Altersklassen, Reparaturen	B. Reszel
11.12.2023	Ernährung im Triathlon Training/Wettkampf	B. Reszel
18.12.2023	Wettkampfordnung	H. Gericke
08.01.2024	Theorie „Lauftraining“	Dr. Th. Prochnow
15.01.2024	„Trainingsplanung Triathlon“ - Planerstellung Mikro-, Meso-, Makrozyklus; Entlastung	Dr. Th. Prochnow
22.01.2024	„Über den Tellerrand schauen“ Trainingsplanung	



Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. · Kreuzvorwerk 22 · 06120 Halle (Saale)

	anderer Ausdauersportarten	Dr. Th. Prochnow
29.01.2024	Grundwissen für Trainer; Talentfindung; Verteilung	
	Planaufgabe; Informationen zur Hausarbeit	R. Gose/Dr. Th. Prochnow
		33 UE

2. Themenblock Hausarbeit (selbständig)

30.01.2024 - Abgabe bis 4. März 2024! **13 UE**

3. Themenblock Theorie und Praxis – Lehrgang Osterburg 21.-24.03.2024

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



Geschäftsstelle: Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. · Kreuzvorwerk 22 · 06120 Halle (Saale)

Tel.: 0160 98492508 · Internet: www.tvsa-online.de · E-Mail: info@tvsa-online.de

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG · IBAN: DE49800937840001525522 · BIC: GENODEF1HAL ·

Steuernummer.: 110/143/04071

Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. · Kreuzvorwerk 22 · 06120 Halle (Saale)

	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



ADREIKA

Geschäftsstelle: Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. · Kreuzvorwerk 22 · 06120 Halle (Saale)

Tel.: 0160 98492508 · Internet: www.tvsa-online.de · E-Mail: info@tvsa-online.de

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG · IBAN: DE49800937840001525522 · BIC: GENODEF1HAL ·

Steuernummer.: 110/143/04071