

Halle, den 22.03.2024

Lehrgangsplanung Triathlon Trainer C Leistungssport

04.11.2024 – 16.03.2025

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

4.11.2024	Eröffnung Lehrgang, Vorstellungsrunde, allgemeiner Ablauf, Organisation NWLS in der DTU, NWLS im TVSA „allgemeine Trainingslehre“	R. Gose/Th. Springer
11.11.2024	„Lauftraining“/Leistungsdiagnostik	Dr. Th. Prochnow
18.11.2024	„Schwimmtraining“/Leistungsdiagnostik	T. Embacher
25.11.2024	„Radtraining im Triathlon“/ NWLS Komplex	B. Reszel
02.12.2024	materiell-technische Voraussetzungen im Triathlon, Unterschiede in den Altersklassen, Reparaturen	B. Reszel
09.12.2024	Ernährung im Triathlon Training/Wettkampf	B. Reszel
19.12.2024	Wettkampfordnung	H. Gericke
06.01.2025	Theorie „Lauftraining“	Dr. Th. Prochnow
13.01.2025	„Trainingsplanung Triathlon“ - Planerstellung Mikro-, Meso-, Makrozyklus; Entlastung	Dr. Th. Prochnow
20.01.2025	„Über den Tellerrand schauen“ Trainingsplanung anderer Ausdauersportarten	Dr. Th. Prochnow
27.01.2025	Grundwissen für Trainer; Talentfindung; Verteilung Planaufgabe; Informationen zur Hausarbeit	Th. Springer

33 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

2. Themenblock Hausarbeit (selbständig)

27.01.2025 - Abgabe bis 1. März 2025!

6 UE

3. Themenblock Theorie und Praxis – Lehrgang Osterburg 12.3-16.03.2025

Mittwoch	Anreise bis 17.30 Uhr	
	19.00 Lehrgangseröffnung (Th. Springer/R.Gose)	
	Grundlagen Pädagogik/Psychologie; sexuelle Gewalt (P. Krüger)	03 UE
Donnerstag	Grundlagen Triathlon Komplex (Th. Springer)	04 UE
	Theorie und Praxis Triathlon-Training (Th. Springer/R.Gose)	06 UE
	Triathlon in der Altersspezifik/NWLS (Th. Springer)	03 UE
	Auswertung Hausarbeit/Prüfung (Th.Springer/R.Gose)	01 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
	Auswertung Hausarbeit/Prüfung (Th.Springer/R.Gose)	01 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

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
	Auswertung Hausarbeit/Prüfung (Th.Springer/R.Gose)	01 UE
Sonntag	Sportmedizin und Training; Altersspezifik (Dr. Prochnow)	02 UE
	Theorie und Praxis Lauftraining, Dehnung, Lauf ABC (Dr. Prochnow)	03 UE
	Auswertung Hausarbeit/Prüfung (Th.Springer/R.Gose)	01UE
		51 UE
	Insgesamt	90 UE

Änderungen des Zeitplans aus organisatorischen Gründen vorbehalten.



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