



## Weiterbildung Trainingslehre/-steuerung in der Leichtathletik

- Datum: 30.09.2017
- Uhrzeit: 10.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Seminarraum, Leichtathletikhalle Potsdam am Luftschiffhafen.  
Hinweis: Das Parken im Parkhaus ist kostenpflichtig.
- Kosten: 30.- € inklusive Mittagessen in der Mensa Potsdam für Mitglieder des LVB  
60.- € für Externe
- Lerneinheiten: 8 LE für B/C-Trainer
- Dozent: Dr. Tom Krüger (Universität Potsdam)
- Teilnehmer: mind. 10 Teilnehmer, max. 15 Teilnehmer  
Mindestalter: 17 Jahre
- Anmeldung: beim Landesverband an [lehre@leichtathletikverband-brandenburg.de](mailto:lehre@leichtathletikverband-brandenburg.de)  
(mit Namen, Vornamen, Geburtsdatum, Adresse und Verein) per Mail  
Anmeldung bitte bis zum 20.09.2017 unter:
- Teilnehmer: mind. 10 Teilnehmer, max. 15 Teilnehmer  
Mindestalter: 17 Jahre
- Thema: Trainingslehre/-steuerung in der Leichtathletik  
Inhalt:  
- Beziehungen der Gegenstandsbereiche der Trainingswissenschaft  
- Langfristiger Leistungsaufbau und Etappen  
- Besprechung der Elemente und Maßnahmen der Trainingssteuerung  
- Auffrischung Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsmittel  
- Vertiefung Trainingsplanung und Trainingsauswertung  
- Erläuterung zur Periodisierung und Zyklisierung  
- Abgrenzung von Overreaching und Overtraining  
- Verhältnis von Belastung und Erholung im Trainingsprozess

Claudia Krieger-Kosin  
Leichtathletikverband Brandenburg e.V.  
Aus-und Weiterbildung