

Stand: 11.11.2023

Freitag, 17. November 2023		Samstag, 18. November 2023		Sonntag, 19. November 2023		
		07.30	Frühstück für Angemeldete	07.30	Frühstück für Angemeldete	
		08.30	Recap- und Fragerunde	08.30	Recap- und Fragerunde	
09.30	Ab 09.30 Uhr Eintreffen im Theorieraum	08.45	Trainingsplanung (T5) (2/2) • Erstellung einer Trainingsplanung: Arbeitsschritte	08.45	Wahlmodul 2 (T8) • Kraft planen • Leistungsdiagnostik / Feldtests • Wettkampfcoaching	
10.00 – 10.20	Kursbeginn (T1) • Begrüssung • Vorstellungsrunde • News esa und Swiss Athletics • Ziele und Ablauf des MV Trainingsplanung	- 10.45		10.00		Trainingsplanung Fallbeispiele 1 (T9) • Mein erster Wettkampf (5 – 10 km) • Halbmarathon • Berglauf
10.20	Einführung Trainingsplanung (T2) • Auswirkungen regelmässigen Trainings • Nutzen eines strukturierten Trainings	11.00		Individueller Sport	11.00	
11.00 – 12.00	geleitete Praxislektion (P3) • Rumpfstabilität in der Bewegung • Beinachsen-Stabilität					
12.15	Mittagessen	12.15	Mittagessen		12.15	Mittagessen
13.30 – 15.15	Planungskreislauf und Vorbereitungsarbeiten T4 • Der Planungskreislauf • Vorbereitungsarbeiten einer Trainingsplanung	13.30	Trainingsprinzipien und Umsetzung (T6) • Exkurs Trainingsprinzipien • Aktivität: Umsetzung der Trainingsplanung	13.30	Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus den Gruppenarbeiten	
		14.45				
			15.00 – 16.00	Monitoring und Verletzungsprophylaxe (T7) • Erholung und Verletzungsprophylaxe • Monitoring und Controlling des Trainings	14.30	Umsetzung im eigenen Anwendungsbereich • Einführung in die Hausaufgabe (T10) • Information Kompetenznachweis (T11)
15.30 – 17.00	Trainingsplanung T5 (1/2) • Trainingsplanung: Überblick • Erstellung einer Trainingsplanung: Arbeitsschritte	16.15	Wahlmodul 1 (T8) • Kraft planen • Leistungsdiagnostik / Feldtests • Wettkampfcoaching	15.30	Fragerunde und Kursauswertung (T12)	
17.00	Frage- und Diskussionsrunde	17.30	Frage- und Diskussionsrunde	16.00	Kursschluss 16.00 Uhr	
18.00	Tagesabschluss	18.00	Tagesabschluss			
18.15	Nachtessen für Angemeldete mit anschl. Übernachtung	18.15	Nachtessen für Angemeldete mit anschl. Übernachtung			
		19.45	Freiwillige Session „digitale Tools für die Trainingsplanung“			

Kursleitung: Thomas Hürzeler, Pat Flückiger, Patrick Bertschi

