

Fortbildung Leistungssport Lauf (26./27. Oktober 2021)				
ZEIT	Dienstag, 26.10.		ZEIT	Mittwoch, 27.10.
	(Anreise)		07:45 - 08:15	Frühstück
9:00 - 11:15	Trainingsplanung und -auswertung aus der Praxis: die Leistungsentwicklung von Kurt Lauer (Christoph Thürkow)		8:30 - 10:00	Grundlagen und Einsatz vom semispezifischen Training am Beispiel von Finn Wollschläger (Christian Stang)
11:45 - 12:30	Training und Trainingsprinzipien im Lauf/Gehen der U16/U18 (Christoph Thürkow)		10:15 - 11:45	Praxis zum semispezifischen Training (Christian Stang)
12:45 bis 13:15	Mittagessen		12:00 bis 12:30	Mittagessen
13:30 - 14:15	Training und Trainingsprinzipien im Lauf/Gehen der U16/U18 (Christoph Thürkow)		13:00 - 15:15	Netzwerk & Zusammenarbeit: Athleten – Heimtrainer – Landestrainer – Verband (Jens Boyde)
14:45 - 17:00	U20-EM trotz Berufsausbildung – das Training von Florian Zittel (Theorie & Praxis) (Günther Scheefer)		15:30 - 16:15	Abschluss: Kaderarbeit Lauf/Gehen in Baden-Württemberg (Christoph Thürkow)
17:30 - 18:00	Abendessen			(Abreise)
ab 18:00	Möglichkeit der Trainingshospitation bei der Laufgruppe der LG Region Karlsruhe (Nachwuchs und Aktive) >> freiwillig <<			

Lehrgangleitung: Christian Stang & Christoph Thürkow