

Zeitplan

Hochleistungssport im LVR 13./14.11.2010 Dierdorf

Samstag 13.11.

Uhrzeit	Thema	Referent	F
09:30	Begrüßung, warum dies Maßnahme?	Toni Freisburger, Klaus Ermert	B
10:00	Chancen und Probleme bei der Führung von Spitzenathleten	Herbert Czingon	B
11:00	Kaffeepause		F
11:15	Biomechanik: Testverfahren zur Leistungsoptimierung und Belastungsanalyse	Dr. Boris Ulrich	B
12:15	Mittagspause		
13:15	Möglichkeiten der Sportmedizinischen Begleitung zur verbesserten Trainingssteuerung und Belastungsoptimierung	Dr. Jens Stening	B
14:15	Arbeitskreise (Workshops) Einführung	Klaus Ermert	
	1.Sprint-Trainingsplanung in der UWV	Winfried Vonstein	
	2.Lauf-Trainingsplanung in der UWV	Dr. Boris Ulrich Dr. Jens Stening	
	3.Sprung/Mehrkampf-Trainingsplanung in der UWV	Jörg Roos	

in verschiedenen Klassenräumen in unmittelbarer Nähe des Mehrzweckraumes

ab 19:00 Westerwälder Abend gemütliches Beisammensein in der Mensa

Sonntag 14.11.

09:30	Reflektion des 1.Tages	Klaus Ermert	
10:15	Praktische Fortführung der Workshops		
	Sprint: (Schnellkrafttraining im Jahresverlauf)	Sebastian Novak	S
	Lauf: (Funktionelle Gymnastik mit Stabilisationsübungen)	Anastasia Konyukhova	
	Sprung, Mehrkampf: (Funktionelle Gymnastik mit Stabilisationsübungen)	Reinhold Schwarzkopf	