

Fortbildung Mehrkampf: Train the Trainer

2024

Ort: Rhein-Wied-Stadion

Samstag		6. April 2024		
Zeit	Raum	Thema	Referent	LE (45 min.)
09:00 - 9:45	Gesellschaftsraum Rhein-Wied-Stadion	Lehrgangseröffnung: Mehrkampf	Luis Montenegro & Oliver Götz	45 Minuten
9:45 - 10:45 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Hürden	Luis Montenegro	60 Minuten
10:45 - 11:00 Uhr	Pause			15 Minuten
11:00 - 12:00 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Weitsprung	Luis Montenegro	60 Minuten
12:00 - 13:00 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Kugel	Daniel Steup	60 Minuten
13:00 - 14:00 Uhr	Mittagspause			60 Minuten
14:00 - 15:00 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Hoch	Luis Montenegro	60 Minuten
15:00 - 16:00 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Sprint - Langsprint	Luis Montenegro	60 Minuten
zw. 16:00 und 17:00 Uhr	Ende des ersten Fortbildungstages	ggf. Austausch unter den Trainern		
Samstag		7. April 2024		
Zeit	Raum	Thema	Referent	LE (45 min.)
9:00 - 10:00 Uhr	Kraftraum Rhein-Wied-Stadion	Kraft - Langhanteltraining	Luis Montenegro / Daniel Steup	60 Minuten
10:00 - 11:00 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Diskus	Daniel Steup	60 Minuten
11:00 - 11:15 Uhr	Pause			15 Minuten
11:15 - 12:45 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Stab	Herbert Czington	90 Minuten
12:45 - 15:15 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Speer	Francis Gross	150 Minuten
15:15 - 16:00 Uhr	LA-Hallo oder Laufbahn Freiluft	Tempo-Lauf (800/1500)	Luis Montenegro	45 Minuten
16:00 Uhr	Ende des zweiten Fortbildungstages	Lehrgangsende		