

Zentrale Fortbildung Wettkampfsport -Mehrkampf-

Ort: Sporthalle der Grundschule Trier-Tarforst



Samstag		02. Dez 23		
Zeit	Raum	Thema	Referent	LE (45 min.)
8:30 - 9:00 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Lehrgangseröffnung: Mehrkampf		
9:00 - 10:30 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Zyklusorientiertes Training und Wettkampf in der Leichtathletik	Prof.in Dr. med. Petra Platen	90 Min.
10:30 - 10:45 Uhr	Pause			15 Minuten
10:45 - 12:15 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Hürden	Luis Montenegro (Landestrainer Mehrkampf)	90 Min.
12:15 - 13:15 Uhr	Mittagspause			60 Minuten
13:15 - 14:45 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Turnen - Kraft	Luis Montenegro (Landestrainer Mehrkampf)	90 Min.
14:45 - 15:00 Uhr	Pause			15 Minuten
15:00 - 16:30 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Vertikale und horizontale Sprünge	Luis Montenegro (Landestrainer Mehrkampf)	90 Min.
16:30 - 16:45 Uhr	Pause			15 Minuten
16:45 - 18:15 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Sprint	Luis Montenegro (Landestrainer Mehrkampf)	90 Min.
Sonntag		03. Dez 23		
Zeit	Raum	Thema	Referent	LE (45 min.)
8:30 - 10:00 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Speerwurf I	Dr. Janine Vieweg Landestrainerin Wurf, Wissenschaftskoordinatorin	90 Min.
10:00 - 10:15 Uhr	Pause			15 Minuten
10:45 - 12:15 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Speerwurf II	Dr. Janine Vieweg Landestrainerin Wurf, Wissenschaftskoordinatorin	90 Min.
12:15 - 13:00 Uhr	Sporthalle GS Trier-Tarforst	Prävention von Schulterverletzungen in den Wurfdisziplinen		45 Min.
13:00 Uhr		Lehrgangsende		