

# Zeitplanentwurf Hochleistungssport im LVR 13./14.11.2010 Dierdorf

Samstag 13.11.

Uhrzeit	Thema	Referent	Raum
09:30	Begrüßung, warum dies Maßnahme?	Willi Maurer, Klaus Ermert	Mehrzweckraum
10:00	Chancen und Probleme bei der Führung von Spitzenathleten	Herbert Czingon	"
11:00	Kaffeepause		Foyer
11:15	Biomechanik nur ein Hilfsmittel. Oder mehr?	Dr. Boris Ulrich (OSP Rhld-Pfalz)	Mehrzweckraum
12:15	Mittagspause		Mensa
13:15	Möglichkeiten der Sportmedizinischen Begleitung zur verbesserten Trainingssteuerung	Dr. Jens Stening (OSP Rhld-Pfalz)	Mehrzweckraum
14:15	Arbeitskreise (Workshops) Einführung	Klaus Ermert	Mehrzweckraum
	1.Sprint	Winfried Vonstein	
	2.Lauf	Dr. Boris Ulrich, Dr. Jens Stening	
	3.Sprung/Mehrkampf	Juri Tscherer	
in verschiedenen Klassenräumen in unmittelbarer Nähe des Mehrzweckraumes			

**Inhalte der Arbeitskreise: Trainingsplanung und Durchführung in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung(UWV)**

ab 19:30 Westerwälder Abend gemütliches Beisammensein in der Mensa

Sonntag 14.11.

9:30	Reflektion des 1.Tages	Klaus Ermert	Mehrzweckraum
10:15	Praktische Fortführung der Workshops		Sporthalle
	Sprint	Winfried Vonstein	
	Lauf	Dr. Boris Ulrich, Dr. Jens Stening	
	Sprung	Juri Tscherer	

Ausgeschrieben für:

- 1.Heimtrainer unserer Kaderathleten(kostenfrei)
2. Kaderathleten als Lehrgangsmaßnahme
3. Trainer welche an der Schnittstelle  
Aufbautraining- Anschlußtraining tätig sind