

Freitag, 27. September 2019		Samstag, 28. September 2019		Sonntag, 29. September 2019	
07.30		07.30	Frühstück für Angemeldete (SOH/BV)	07.30	Frühstück für Angemeldete (SOH/BV)
09.30	Ab 09.30 Uhr Eintreffen im Theorieraum Bellavista 402	08.30	Trainingsplanung Grundlagen (T7) Analyse der Rahmenbedingungen Vom Jahresplan zum Wochenplan (Makro-, Meso-, Mikroyklus) Der gute Trainingsmix Trainingstagebuch und Beispiele von Planungstools (Excel, Polar Flow, Trainingpeaks)	08.30	Einfache Leistungstests 1 (T12) Welche Feldtests eignen sich für welches Athletenniveau?
10.00	Kursbeginn (T1) Begrüssung News esa und Swiss Athletics Ziele und Inhalt des MV Trainingsplanung			09.30	Einfache Leistungstests 2 (P13) Anwenden der Feldtests
10.30	Sportangebote (T2) Teilnehmer stellen sich und ihr Tätigkeitsfeld unter dem Aspekt Trainingsplanung vor.	10.30	Trainingsplanung Fallbeispiele (T8) Analyse Mustertrainingspläne aus Rahmentrainingsplan Mittel-/Langstrecken Fallbeispiel Halbmarathon Fallbeispiel Breitensport Marathon Fallbeispiel Berglauf	11.00	Einfache Leistungstests 3 (T14) Auswertung, Interpretation, Bestimmung individueller Belastungszonen
11.00	Ausdauer (T3) Energiebereitstellung Trainingsmethoden			11.45	Umsetzung im eigenen Anwendungsbereich (T15) Einführung in die Hausaufgabe Anschliessend betreute Einzelarbeit
12.45	Mittagessen (BV)	12.45	Mittagessen (BV)	12.45	Mittagessen (BV)
14.00	Belastungstrainings (T4) Belastungstrainings für Erwachsene (Theorie)	14.00	Mentaltraining (T9) Übersicht Mentaltrainingsformen Mentale Wettkampfvorbereitung	14.00	Fragerunde und Information Kompetenznachweis Trainingsplanung (T16)
15.30	Belastungstraining (P5) Belastungstrainings für Erwachsene (Praxislektion)	15.00	Exkurs Berglauf (T10) Spezielle Trainingsanforderungen für den Berglauf	15.00	Kursauswertung (T17)
17.30	SUVA Fitnesstest (T6)	16.00	Laufspezifische Kräftigung (P11) Laufspezifische Rumpfkraftübungen Koordination und Gleichgewicht Fusskraft und Beinachsenstabilität	16.00	Kursschluss 16.00 Uhr
18.00	Pause	18.00	Pause	18.00	
18.30	Nachessen im Restaurant Bellavista für Angemeldete	18.30	Nachessen im Restaurant Bellavista für Angemeldete	18.30	
	Übernachtung im SOH/BV für Angemeldete		Übernachtung im SOH/BV für Angemeldete		

Datum: 5. Juli 2019/bep

Theorie (T): Bellavista Theorieraum 402, 403
Praxis (P): Rundbahn EDW, HEW Teil 4 oder 5 und Umgebung
Unterkunft: Swiss Olympic House/Bellavista oder individuell

Kursleitung: Patrick Bertschi, Benoît Babey, Véronique Durrer

Andragogisches Konzept
Sportmotorisches Konzept
Methodisches Konzept

