

# LEHRGANGSPROGRAMM: 1. ZENTRALLEHRGANG TRAINER B BIATHLON

Zeit	Dienstag, 17.09.2019	Mittwoch 18.09.2019	Donnerstag 19.09.2019	Freitag 20.09.2019	Samstag 21.09.2019
<b>Vormittag Ab 08:30 Uhr</b>	<b>Anreise bis 10:45</b>  Thema: Lehrgangseröffnung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation</li> <li>• Inhalte</li> <li>• Prüfungsleistungen</li> </ul> Referent: Dirk. Siebert Zeit: 11:00 - 12:30 Uhr (2 LE)	Thema: TM „allgemeine Kraft“ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodenüberblick</li> <li>• Trainingssteuerung</li> <li>• Supplementierung TM AK</li> <li>• Praxis: MK, SK (Halle IAT)</li> </ul> Referent: Dr. Michael Koch Zeit: 08:30 - 12:15 Uhr (5 LE)	Thema: TM Kanu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingssteuerung</li> <li>• Technikausbildung</li> </ul> • Praxis: Kanu Referentin: Anita Parsche Zeit: 08:30 - 12:15 Uhr (5 LE)	Thema: Leistungsdiagnostik Schießen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Diagnostik</li> <li>• Analyse/Datenauswertung</li> <li>• Praxis: Übungsformen</li> </ul> Referent: N. Espig, D. Siebert Zeit: 08:30 - 12:15 Uhr (5 LE) Treffpunkt: IAT Leipzig	Thema: TM Rad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialkunde (Sitzposition)</li> <li>• Trainingssteuerung</li> <li>• Praxis: Rad</li> </ul> Referent: Dirk Siebert Zeit: 13:30 - 17:15 Uhr (5 LE)
<b>Mittagspause</b>					
<b>Ab 13:30 Uhr</b>	Thema: Trainingsdokumentation <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung DSV-Tool TD-Planung &amp;- Dokumentation (IDA Biathlon)</li> <li>• Praxis: Anwendung IDA</li> </ul> Referent: Dr. Nico Espig Zeit: 13:30 - 15:45 Uhr (3 LE)  Thema: Sportmedizinische Grundlagen I <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis: Eignungs- und Kontrolluntersuchungen</li> </ul> Referent: Dr. Jan Wüstenfeld Zeit: 16:15 - 18:30 Uhr (3 LE) Ort: IAT Leipzig	Thema: Mentale Wettkampfvorbereitung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkte Laufen/Schießen</li> <li>• Mentale Verhaltenspläne</li> </ul> Referentin: angefragt Zeit: 13:30 - 15:00 Uhr (2 LE)  Thema: Trainingsstruktur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsprinzipien im Nachwuchstraining</li> </ul> Referent: Dirk Siebert Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr (3 LE)	Thema: Trainingsstruktur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelle Ausdauerentwicklung</li> </ul> Referent: Dr. Nico Espig Zeit: 13:30 - 15:00 Uhr (2 LE)  Thema: Trainingsplanung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenarbeit</li> <li>• Präsentation</li> </ul> Referent: D. Siebert, N. Espig Zeit: 15:15 - 17:30 Uhr (3 LE)	Thema: Sportmedizinische Grundlagen II <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlbelastungs- und Verletzungsgefahren</li> </ul> Referentin: Caroline Erber Zeit: 13:30 - 15:00 Uhr (2 LE)  Thema: TM Cross <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingssteuerung</li> <li>• Technikausbildung</li> <li>• Praxis: Cross</li> </ul> Referent: Dirk Siebert Zeit: 16:15 - 18:30 Uhr (3 LE)  <i>Abschlussabend (Leipziger Neuseenland)</i>	Thema: Lehrgangsabschluss <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlussgespräch</li> <li>• Reflexion/Feedback zur Ausbildung</li> <li>• Organisation 2. ZLG</li> <li>• offene Fragen</li> </ul> Referent: Dirk. Siebert Zeit: 13:30 - 15:45 Uhr (3 LE)  <b>Abreise ca. 16:00 Uhr</b>

**Der Lehrgangleiter behält sich Änderungen des Programms vor.**