



Hallescher Inline Skate Club e.V.

Ablaufplan Lizenzverlängerung Trainer B & C 20.-21.10.2018 in Halle (Saale)



Samstag, 20.10.18

Tag 1

Referent:	Tobias Heinze	(Trainer A Speedskating, Blau-Gelb Groß-Gerau)
08.45		Treffpunkt Speedskatebahn HISC
09.00 – 09.15 Uhr	Theorie	Allgemeines
09.15 – 12.15 Uhr	Praxis	Skatingtechnik ➤ Gerade & Kurve
12.30 – 13.30 Uhr		Mittag
13.35 – 15.00	Theorie	Einblick in den Spitzensport am Beispiel ➤ World Games Gewinner Simon Albrecht
15.00 – 15.15 Uhr		Kaffeepause
15.15 – 16.45 Uhr	Theorie	Wintertraining für Speedskater ➤ Trainingsformen für Sprinter
16.55 - 18.00 Uhr	Theorie	Wintertraining für Speedskater ➤ Trainingsformen für Langstreckler
19.00 Uhr		abendlicher Tagesausklang in einem örtlichen Restaurant

Lehrgangsorte:	Praxis:	Speedskatebahn Hallescher ISC Am Kinderdorf 4, 06124 Halle (ggf. Turnhalle bei schlechtem Wetter)
	Theorie:	Freiwillige Feuerwehr Halle-Passendorf Hettstedter Str. 79, 06124 Halle

Stand: 20.08.18



Ablaufplan Lizenzverlängerung Trainer B & C 20.-21.10.2017 in Halle (Saale)



Sonntag, 21.10.18

Tag 2

Referent:	Dr. Thomas Prochnow	(Sportwissenschaftler, Medizinischer Trainingstherapeut, Diplomtrainer)
09.00 – 10.30 Uhr	Theorie	„Ausdauertraining – Teste – biologische Hintergründe - Trainingssteuerung – Trainingspläne – Besonderheiten“
10.30 – 10.45 Uhr		Kaffeepause
10.45 – 12.00 Uhr	Theorie	„Schlagworte zum Training – Erläuterungen“ Trainerwissen
12.00 – 13.00		Mittag
13.00 – 14.30 Uhr	Theorie	„Trainingspläne aus der Praxis – Erläuterungen“ Wochen- und Mehrwochenverlauf
14.30 – 14.45 Uhr		Kaffeepause
14.45 – 15.30 Uhr	Theorie	Altersspezifik
15.30 – 16.00 Uhr	Theorie	„Dehnung-Kräftigung“ – Erläuterungen zum Handout
.....		
Lehrgangsort:	Theorie:	Freiwillige Feuerwehr Halle-Passendorf Hettstedter Str. 79, 06124 Halle