



Deutsche
Triathlon Union



Trainerfortbildung Lauf & Gehen DLV & DTU

27./28. November 2021 in Frankfurt a. M.

	Uhrzeit	Thema	
Sa., 27.11.	bis 09:15	Anreise, Anmeldung	
	09:30 – 09:45	Begrüßung & Einführung (M. Siegel, D. Sandig, NN)	
	09:45 – 11:00	LZA I vs. LZA II Warum sind wir im Ultrabereich so stark und im kürzeren Bereich so schwach? Leistungsbestimmende Faktoren, Aufzeichnungen des Trainings, kritische Trainingsbereiche (Titel noch anpassen) (Prof. Prof. h.c. Dr. Ulrich Hartmann)	
	11:00	Pause	
	11:15 – 12:30	Physiologische Anpassungen durch die Modifikation des Laufstils (Prof. Dr. Dr. Karsten Hollander)	
	12:30	Mittagessen	
	13:30 – 15:30	Hauptvortrag Trainingspraxis DTU (Dan Lorang)	
	15:30	Pause	
	16:00 – 18:00	Marathon high-performance Training (Patrick Sang & Günter Lange)	
	18:00	Pause	
	18:15 – 19:00	Round-table und Fragerunde mit den Referenten (D. Lorang, P. Sang, G. Lange, U. Hartmann, K. Hollander, R. Knöllner, ?)	
So., 28.11.	08:00 – 09:15	Der weibliche Zyklus und dessen Einfluss auf Training und Belastung (Dr. Susanne Weber)	
	09:30 – 10:15	(Raum 123) Vielseitigkeit ist Trumpf: Ausbildung im Triathlon am Beispiel Neubrandenburg: Frank Heimerdinger, BSP Trainer	(Raum 456) Vorbereitung von Amanal Petros (T. Kirschbaum) Umstieg von der Bahn auf die Straße am Beispiel Richard Ringer (W. Heinig)
	10:15	Pause	
	10:30 – 11:15	(Raum 123) Talenttransfer und Sichtung in der DTU Steffen Justus, Bundestrainer DTU	(Raum 456) Thema nach Vorgabe (N. Walter)
	11:30 – 12:30	Abschlussvortrag (NN)	
	12:30	Lehrgangsabschluss, Organisation (M. Siegel, D. Sandig, NN)	

Deutsche Triathlon Union e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

Tel. +49 (0) 69-67 72 05-0
Fax +49 (0) 69-67 72 05-11
mail@triathlondeutschland.de
triathlondeutschland.de

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Prof. Dr. Martin Engelhardt (Vorsitz)
Reinhold Häußlein, Bernd Rollar

Vereinsregister:
Amtsgericht Frankfurt, VRN 11810
UST-IdNr. DE112858161

Deutsche Bank Frankfurt/Main
IBAN: DE86 5007 0024 07941578 00
BIC: DEUTDE33HAN33

Mitglied in World Triathlon,
Europe Triathlon und DOSB