



Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. • Kreuzvorwerk 22 • 06120 Halle (Saale)

Lehrgangsplanung Triathlon Trainer C Leistungssport

14.11.2022 – 30.04.2023

1. Themenblock Theorie ONLINE (19.00 – 21.15 – je 3 UE)

14.11.2022	Eröffnung Lehrgang, Vorstellungsrunde, allgemeiner Ablauf, Organisation NWLS in der DTU, NWLS im TVSA „allgemeine Trainingslehre“	R. Gose/Dr. Th. Prochnow
21.11.2022	„Lauftraining“/Leistungsdiagnostik	Dr. Th. Prochnow
28.11.2022	„Schwimmtraining“/Leistungsdiagnostik	T. Embacher
30.11.2022	„Radtraining im Triathlon“/ NWLS Komplex	B. Reszel
05.12.2022	materiell-technische Voraussetzungen im Triathlon, Unterschiede in den Altersklassen, Reparaturen	B. Reszel
12.12.2022	Ernährung im Triathlon Training/Wettkampf	B. Reszel
19.12.2022	Wettkampfordnung	H. Gericke
09.01.2023	Theorie „Lauftraining“	Dr. Th. Prochnow
16.01.2023	„Trainingsplanung Triathlon“ - Planerstellung Mikro-, Meso-, Makrozyklus; Entlastung	Dr. Th. Prochnow
23.01.2023	„Über den Tellerrand schauen“ Trainingsplanung anderer Ausdauersportarten	Dr. Th. Prochnow
30.01.2023	Grundwissen für Trainer; Talentfindung; Verteilung Planaufgabe; Informationen zur Hausarbeit	R. Gose/Dr. Th. Prochnow

33 UE



ADREIKA

Geschäftsstelle: Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. • Kreuzvorwerk 22 • 06120 Halle (Saale)

Tel.: 0160 98492508 • Internet: www.tvs-a-online.de • E-Mail: info@tvs-a-online.de

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG • IBAN: DE49800937840001525522 • BIC: GENODEF1HAL • Steuernummer.: 110/143/04071



Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. • Kreuzvorwerk 22 • 06120 Halle (Saale)

2. Themenblock Hausarbeit (selbstständig)

01.02. – 05.03.2023 - Abgabe bis 5. März 2023!

13 UE

3. Themenblock Theorie und Praxis – Lehrgang Osterburg 23.-26.03.2023

Donnerstag	Grundlagen Pädagogik/Psychologie; sexuelle Gewalt Sportmedizin und Training; Altersspezifik (Dr. Prochnow) Theorie und Praxis Lauftraining, Dehnung, Lauf ABC (Dr. Prochnow)	P. Krüger	03 UE 02 UE 03 UE
Freitag	Theorie und Praxis Rad/mit Parcours (B. Reszel) Theorie und Praxis Krafttraining/Dehnung Rad (B. Reszel) Demonstration und Bewertung Praxistest Rad (B. Reszel)		04 UE 06 UE 03 UE
Samstag	Theorie und Praxis Schwimmen (T. Embacher) Theorie und Praxis Krafttraining/Dehnung Schwimmen (T. Embacher) Besprechung Videoaufnahmen Schwimmen (T. Embacher)		04 UE 06 UE 03 UE
Sonntag	Prüfungstag: Wiederholung und Fragenbeantwortung (R. Gose/Dr. Th. Prochnow) Prüfung mit Auswertung der Hausarbeiten (R. Gose/Dr. Th. Prochnow)		06 UE 04 UE 44 UE
		Insgesamt	90 UE



ADREIKA

Geschäftsstelle: Triathlonverband Sachsen-Anhalt e.V. • Kreuzvorwerk 22 • 06120 Halle (Saale)

Tel.: 0160 98492508 • Internet: www.tvs-a-online.de • E-Mail: info@tvs-a-online.de

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG • IBAN: DE49800937840001525522 • BIC: GENODEF1HAL • Steuernummer.: 110/143/04071