

**Stand 22.05.23**

## Lehrgangsplanung Triathlon Trainer C Leistungssport

**06.11.2023 – 24.03.2024**

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

6.11.2023	Eröffnung Lehrgang, Vorstellungsrunde, allgemeiner 06blauf, Organisation NWLS in der DTU, NWLS im TVSA „allgemeine Trainingslehre“	R. Gose/Dr. Th. Prochnow
13.11.2023	„Lauftraining“/Leistungsdiagnostik	Dr. Th. Prochnow
20.11.2023	„Schwimmtraining“/Leistungsdiagnostik	T. Embacher
27.11.2023	„Radtraining im Triathlon“/ NWLS Komplex	B. Reszel
04.12.2023	materiell-technische Voraussetzungen im Triathlon, Unterschiede in den Altersklassen, Reparaturen	B. Reszel
11.12.2023	Ernährung im Triathlon Training/Wettkampf	B. Reszel
18.12.2023	Wettkampfordnung	H. Gericke
08.01.2024	Theorie „Lauftraining“	Dr. Th. Prochnow
15.01.2024	„Trainingsplanung Triathlon“ - Planerstellung Mikro-, Meso-, Makrozyklus; Entlastung	Dr. Th. Prochnow
22.01.2024	„Über den Tellerrand schauen“ Trainingsplanung anderer Ausdauersportarten	Dr. Th. Prochnow
29.01.2024	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.tvsa-online.de](http://www.tvsa-online.de) • E-Mail: [info@tvsa-online.de](mailto:info@tvsa-online.de)

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG • IBAN: DE49800937840001525522 • BIC: GENODEF1HAL •

Steuernummer.: 110/143/04071

## 2. Themenblock Hausarbeit (selbständig)

30.01.2024 - Abgabe bis 4. März 2024!

**13 UE**

## 3. Themenblock Theorie und Praxis – Lehrgang Osterburg 21.-24.03.2024

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





---

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



**ADREIKA**

---

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

**Tel.: 0160 98492508 • Internet: [www.tvsa-online.de](http://www.tvsa-online.de) • E-Mail: [info@tvsa-online.de](mailto:info@tvsa-online.de)**

Bankverbindung: Volksbank Halle (Saale) eG • IBAN: DE49800937840001525522 • BIC: GENODEF1HAL •

**Steuernummer.: 110/143/04071**