

Tag 1

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung der Lehrinhalte
45 min	Theorie	Anatomische Grundlagen
45 min	Theorie	Biomechanische Grundlagen & Lauftechnik
90 min	Praxis	Technikeinheit für Anfänger
45 min	Pause	
15 min	Theorie	Didaktik & Methodik
45 min	Theorie	Beschwerden und Verletzungen
15 min	Pause	
15 min	Theorie	Athletiktraining
90 min	Praxis	Athletiktraining für Läufer

Tag 2

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Physiologische Grundlagen
90 min	Theorie	Trainingsplanung & - Steuerung
45 min	Pause	
120 min	Praxis	Einfache Leistungsdiagnostik
15 min	Pause	
45 min	Theorie	Fehlerbilder der Lauftechnik
15 min	Theorie	Videoanalyse
15 min	Theorie	Ausrüstung für Läufer