

Tag 1

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungshorizont
30 min	Theorie	Der Athletiktrainer, Prinzipien des Athletiktrainings
30 min	Theorie	Kategorien des Athletiktrainings – Energiebereitstellung
75 min	Praxis	Extensive Intervallmethode
45 min	Pause	
60 min	Theorie	Kategorien des Athletiktrainings – Muskelkraft und Muskelleistung
60 min	Praxis	Muskelkraftübungen
15 min	Pause	
15 min	Theorie	Kategorien des Athletiktrainings – Stabilisierung und Mobilisierung
15 min	Theorie	Kategorien des Athletiktrainings – Koordination
60 min	Theorie	Kategorien des Athletiktrainings – Athletische Grundfertigkeiten

Tag 2

Dauer	Art	Thema
90 min	Theorie	Leistungsdiagnostik
90 min	Praxis	Leistungstests
45 min	Pause	
30 min	Theorie	Trainingsorganisation
30 min	Theorie	Trainingsplanung
60 min	Theorie	Praxisbeispiele – Biathlon und Ringen
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Praxisbeispiele – Handball
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, Gemeinsamer Abschluss