

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 |