

Programm

Trainer A-/B-Fortbildung Kanu-Rennsport & Kanu-Wildwasserrennsport 18.-20.11.2022

Freitag, 18.11.2022

18:00 UHR	Anreise möglich
18:30 UHR	Abendessen

Samstag, 19.11.2022

08:00 UHR	Frühstück
08:50 UHR	Begrüßung & Organisation Lehrgangsführung: Dennis Drieschner
09:00 UHR	Neue Rahmentrainingskonzeption Kanu-Wildwasserrennsport Referent: Dennis Drieschner
	Pause
10:45 UHR	Aktuelle Erkenntnisse biologischer Anpassungsprozesse Referent: Prof. Dr. Ulrich Hartmann
12:15 UHR	Mittagspause
13:00 UHR	Aktuelle Erkenntnisse des Energiestoffwechsels Referent: Prof. Dr. Ulrich Hartmann
14:45 UHR	Übertrag in die Trainingsmethodik im Wildwasserrennsport Referent: Dennis Drieschner

Pause

16:30 UHR

Trainingsgestaltung & Trainingssteuerung im Biathlon

Impulsvortrag

Referent: Florian Steirer

17:15 UHR

Trainingsgestaltung & Trainingssteuerung im Biathlon

Interview

Referent: Florian Steirer & Dennis Drieschner

18:30 UHR

Abendessen

Sonntag, 20.11.2022

07:15 UHR

Frühstück

08:00 UHR

Geschwindigkeitsbasiertes Krafttraining

Referent: Clemens Hesse

12:15 UHR

Feedback, Abschlussdiskussion & Verabschiedung

Lehrgangleitung: Dennis Drieschner

12:30 UHR

Mittagessen