

Programm der Trainer/in A-/B-Fortbildung Kanu-Rennsport & Wildwasserrennsport

Lehrgangsstätte: Trainerakademie Köln des DOSB, Guts-Muths-Weg 1, 50933 Köln

Freitag, 17.11.2023

Individuelle Anreise möglich

Samstag, 18.11.2023

08:00 Uhr	Frühstück	
08:50 Uhr	Begrüßung & Organisation	<i>Lehrgangsleitung: Dennis Drieschner</i>
09:00 Uhr	Neue Rahmentrainingskonzeption Kanu-Wildwasserrennsport	<i>Referent: Dennis Drieschner</i>
	Pause	
10:45 Uhr	Aktuelle Erkenntnisse biologischer Anpassungsprozesse	<i>Referent: Prof. Dr. Ulrich Hartmann</i>
12:15 Uhr	Mittagspause	
13:00 Uhr	Aktuelle Erkenntnisse des Energiestoffwechsels	<i>Referent: Prof. Dr. Ulrich Hartmann</i>
14:45 Uhr	Übertrag in die Trainingsmethodik im Wildwasserrennsport	<i>Referent: Dennis Drieschner</i>
15:45 Uhr	Kaffee & Kuchen	
16:30 Uhr	Trainingsgestaltung & Trainingssteuerung im Biathlon Impulsvortrag	<i>Referent: Florian Steirer</i>
17:15 Uhr	Trainingsgestaltung & Trainingssteuerung im Biathlon Interview	<i>Referenten: Florian Steirer & Dennis Drieschner</i>
18:30 Uhr	Abendessen	

Sonntag, 19.11.2023

07:15 Uhr Frühstück

08:00 Uhr **Geschwindigkeitsbasiertes Krafttraining**

Referent: Clemens Hesse

12:15 Uhr Feedback, Abschlussdiskussion & Verabschiedung

Lehrgangsführung: Dennis Drieschner