

Trainerlehrgang C/B Radrennsport/MTB

Zum Trainerlehrgang C/B Radrennsport/MTB im November 2007 sind noch Plätze frei.

Von der Bedarfserfassung, die im Sommer durchgeführt wurde, haben sich weniger als die Hälfte der Interessenten angemeldet. Beide Lehrgänge finden nur mit mehr als 20 TeilnehmerInnen und Teilnehmern statt.

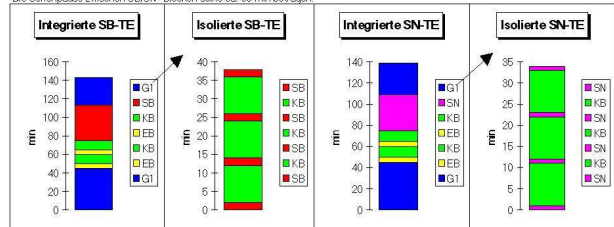
SB-Training	Integriert TE (min)	SB-Training (min)	Isoliert Serie (min)
G1	45	SB	2
EB	5	KB	10
KB	10	SB	2
EB	5	KB	10
KB	10	SB	2
SB	30	KB	10
G1	30	SB	2

SN-Training	Integriert TE (min)	SN-Training (min)	Isoliert Serie (min)
G1	45	SN	1
EB	5	KB	10
KB	10	SN	1
EB	5	KB	10
KB	10	SN	1
SN	30	KB	10
G1	30	SN	1

Anmerkung: Das SB-Training beinhaltet Distanzen von 1000m-3000m mit einer Tf die unter der SN-Tf liegt, es dient zur Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer bzw. der Leistungsausprägung in der UWV. Das SN-Training dient vor allem einer Verbesserung der motorischen Koordination, es wird mit max. Tf gefahren. Das SN-Training findet vor allem im Kurzzeitbereich Anwendung, sollte aber in allen Disziplinen wegen seiner motorischen Bedeutung temporär eingesetzt werden (z. B. Drehfrequenzsprints 100m-200m als SN im G1). Die Sertepause zwischen SB/SN -Blöcken sollte ca. 30 min betragen.

Trainer_LG_2007_Ausschreibung.pdf

Trainer_LG_2007_Anmeldung.pdf



Vier Referenten der Sporthochschule Köln stehen in den Startlöchern. Um Anmeldung bis Sonntag, 21.10.2007 wird gebeten.

Gert Hillringhaus (gert.hillringhaus@radsport-sh.de)

Sonntag, 14. Oktober 2007