

Webinar Trainingsplanerstellung für den Breitensport

Inhalt und Zielgruppe

In dem Webinar werden die Grundsätze einer Trainingsplanerstellung, die Trainingsplanerstellung und die Betreuung eines Trainingsplans erläutert.

Der Teilnehmer lernt die Bausteine / Methoden kennen um für sich selbst oder für andere (z.B. Teilnehmer aus dem Lauftreff) einen Trainingsplan (Laufsport) zu erstellen.

Diese Trainingsplanerstellung ist für den Freizeit -/ und Breitensportler ausgerichtet, der bisher noch nie nach einem Trainingsplan trainiert hat, der bisher einfache Trainingspläne (z.B. aus dem Internet) umgesetzt hat ohne diese zu hinterfragen oder der Grundsätzlich an dem Thema Trainingsplanerstellung (und deren systematischen Umsetzung) interessiert ist.

Ein sinnvoll gestecktes Ziel, gesund und verletzungsfrei zu erreichen, dass steht bei dieser Trainingsplanerstellung hier im Vordergrund.

Datum

Samstag 14. November 2020

Ort

Frei wählbar. Es handelt sich um ein Webinar. Dazu benötigt der Teilnehmer eine Telefonverbindung und einen Internetzugang.

Zeit

Das Webinar findet statt: 10.00 Uhr – 12.30 Uhr.

Ablauf

Für das Webinar erhält der Teilnehmer zwei Tage vorher, eine Einladung per Mail. Der Teilnehmer wählt sich dann am Schulungstag aktiv per Telefon ein und kann über einen Link zum virtuellen Meeting Raum gelangen.

10.00 – 10.40 Uhr Grundsätze der Trainingsplanerstellung

10.40 – 10.50 Uhr Pause

10.50 – 11.35 Uhr Die Trainingsplanerstellung

11.35 – 11.45 Uhr Pause

11.45 – 12.30 Uhr Die Betreuung

Das Schulungsmaterial (Präsentation) wird dem Teilnehmer im Anschluss an das Webinar per Mail zur Verfügung gestellt.

Kosten

Das Seminar kostet 19 Euro für Vereinsmitglieder und 39 Euro für Nichtmitglieder.
Die Jahresmitgliedschaft im Verein WeRun4Fun e.V. kostet 15 Euro.

Anmeldung und Fragen zum Seminar

Anmeldung und Fragen per Mail: akademie@werun4fun.de

Wir werden in der Bestätigungsmail alle weiteren Informationen mitteilen.

WeRun4Fun e.V. Trail Running Akademie

T. Mensch B. Klöppel S. Poltronieri