

Olympiastützpunkt
Bayern



An alle
Leistungssport-
Trainer:innen

COACHES CORNER

Die Trainerfortbildung im Olympiapark

CC1: Moderne Krafttrainingssteuerung

04.10.2023 / 15:30 - 19:30 Uhr

Werner-von-Linde-Halle



**Max
Rieder**

OSP Bayern



**Jan
Seiler**

BASPO Magglingen



**Prof. Dr.
Steffen Held**

IST-Hochschule



**Carsten
Schünemann**

FC Bayern München

CC1: MODERNE KRAFTTRAININGSSTEUERUNG

Hochkarätige Referenten aus Praxis und Wissenschaft liefern spannende Einblicke und neue Impulse zum Krafttraining im Spitzensport. Inhaltlich erwartet euch ein breites Spektrum praxisrelevanter Inhalte, um eure Kompetenzen im Bereich Krafttrainingssteuerung zu erweitern.

Darüber hinaus schafft das Format die Möglichkeit, sich mit Trainer:innen aus anderen Sportarten zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Eine gute Gelegenheit für Networking bietet das an die Trainerfortbildung anschließende Get-Together mit Drinks und Snacks in entspannter Atmosphäre.

ZEITPLAN

15:30 - 15:40 Uhr	Begrüßung
15:40 - 16:10 Uhr	Geschwindigkeitsbasiertes Krafttraining Jan Seiler
16:10 - 16:40 Uhr	Motorik im Krafttraining Max Rieder
16:45 - 17:45 Uhr	Praxis: Geschwindigkeitsbasiertes Krafttraining & Motorik im Krafttraining
17:45 - 18:00 Uhr	Pause
18:00 - 18:30 Uhr	Exzentrisches Training Jan Seiler
18:30 - 19:00 Uhr	Microdosing Steffen Held
19:00 - 19:30 Uhr	Trainingsplanung / Krafttraining in Team- vs. Individualsportarten Carsten Schünemann
Ab 19:30 Uhr	Get-Together mit Snacks und Drinks

- **5 UE** wurden zur Verlängerung der Trainerlizenzen bei den Fachverbänden beantragt.
- **Kosten:** Teilnahme für Trainer:innen von OSP Bayern Kaderathlet:innen kostenlos, externe Trainer:innen: 65€
- Teilnahmebescheinigung sowie Aufnahme in den OSP Bayern Coaching Circle

Anmeldung: connfair.events/7afzy1

