

<b>Fortbildung Leistungssport Lauf (26./27. Oktober 2021)</b>				
<b>ZEIT</b>	<b>Dienstag, 26.10.</b>		<b>ZEIT</b>	<b>Mittwoch, 27.10.</b>
	(Anreise)		<b>07:45 - 08:15</b>	<b>Frühstück</b>
<b>9:00 - 11:15</b>	Trainingsplanung und -auswertung aus der Praxis: die Leistungsentwicklung von Kurt Lauer  (Christoph Thürkow)		<b>8:30 - 10:00</b>	Grundlagen und Einsatz vom semispezifischen Training am Beispiel von Finn Wollschläger  (Christian Stang)
<b>11:45 - 12:30</b>	Training und Trainingsprinzipien im Lauf/Gehen der U16/U18  (Christoph Thürkow)		<b>10:15 - 11:45</b>	Praxis zum semispezifischen Training  (Christian Stang)
<b>12:45 bis 13:15</b>	<b>Mittagessen</b>		<b>12:00 bis 12:30</b>	<b>Mittagessen</b>
<b>13:30 - 14:15</b>	Training und Trainingsprinzipien im Lauf/Gehen der U16/U18  (Christoph Thürkow)		<b>13:00 - 15:15</b>	Netzwerk & Zusammenarbeit: Athleten – Heimtrainer – Landestrainer – Verband  (Jens Boyde)
<b>14:45 - 17:00</b>	U20-EM trotz Berufsausbildung – das Training von Florian Zittel (Theorie & Praxis)  (Günther Scheefer)		<b>15:30 - 16:15</b>	Abschluss: Kaderarbeit Lauf/Gehen in Baden-Württemberg  (Christoph Thürkow)
<b>17:30 - 18:00</b>	<b>Abendessen</b>			(Abreise)
<b>ab 18:00</b>	Möglichkeit der Trainingshospitation bei der Laufgruppe der LG Region Karlsruhe (Nachwuchs und Aktive) >> freiwillig <<			

Lehrgangleitung: Christian Stang & Christoph Thürkow