

# Mit System zu langfristigen Erfolg



06.03.21 und 13.03.21 (8 LE) 14.00- 17.30 Uhr

online!

Mit **Michael Siegel** konnte der Bundestrainer Wissenschaft/ Bildung für eine Fortbildung gewonnen werden. Inhaltlich geht es in dem Angebot um den aktuellen Stand der Trainingslehre im Bereich

- Langfristiger Leistungsaufbau – vom GLT zum ABT
- Adaptation auf Trainingsreize
- Periodisierung
- Blocktraining



Anmeldung an SHLV: Name, Verein, Email.

*Die Teilnehmerplätze sind begrenzt, daher gehen wir nach der Reihenfolge der Anmeldung vor. Nur so ist ein Austausch im Seminar möglich.*

**Für die Verlängerung der C- und B-Lizenz** Anmeldung Gebühren für beide Termine (nur zusammen zu buchen): 20 EUR



## Michael Siegel

|              |   |
|--------------|---|
| 2020 – heute | Bundestrainer Wissenschaft/Bildung, DLV-Akademie des Deutschen Leichtathletik-Verbandes |
| 2016 – 2020  | Referent Aus- und Fortbildung, DLV-Akademie des Deutschen Leichtathletik-Verbandes      |
| 2014 – 2015  | Ländestrainer Lauf, Hessischer Leichtathletik-Verband                                   |
| 2012 – 2014  | Leistungssportreferent, Hessischer Leichtathletik-Verband                               |
| 2004 – 2013  | Vereinstrainer, TSV Pfungstadt  |

Studium an der sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig

Studium an der Trainerakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes in Köln

Studium Diplomingenieurwesen Maschinenbau an der Technischen Universität Darmstadt

IAAF Academy Diploma „IAAF Academy Youth Chief Coach Course“ mit Auszeichnung

IAAF-Lecturer Level II & III - Lehrreferent des Weltleichtathletikverbandes

A-Trainerlizenz „Sprint“ und „Lauf“ des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Ausbildertifikat des Deutschen Olympischen Sportbundes