

## Fortbildung Trainingsplanung



Gut geplant ist halb gewonnen. Leider gibt es keinen allgemeingültigen, einheitlichen Trainingsplan für alle Athleten. Aber es gibt so etwas wie Regeln, die zu beachten sind, wenn Umfänge, Intensitäten, Wiederholungen etc. geplant werden, damit eine kontinuierliche Leistungsentwicklung erzielt werden kann.

Mit Hilfe von Formblättern werden Wochen- und Monatsplanungen für die unterschiedlichsten Disziplinen erarbeitet.

Diese Fortbildung wendet sich sowohl an Trainer als auch Athleten, die mehr über die Planung der Leistungsentwicklung erfahren möchten. Ziel ist die selbständige Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans.

Die Fortbildung wird mit 8 UE für die Lizenzverlängerung anerkannt und ist Teil einer Fortbildungsserie, an deren Ende für Teilnehmer an allen Maßnahmen der Erwerb der B-Lizenz „Wurf“ stehen kann.

**Termin:** Samstag, 30. November 2019 von 10.30 - 18.00 Uhr

**Ort:** Sport-und Bildungszentrum Bad Malente

**Anmeldung:** bis zum 18.11.2019

**Kosten:** 35,00€

**Referent:** Wilfried Oppermann - Landestrainer Kugel/Diskus

**Anmeldungen** an die SHLV- Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Fax: 0431/ 64 86 192, E-Mail: [info@shlv.lsv-sh.de](mailto:info@shlv.lsv-sh.de)