Ablaufplan C-Trainer Gewichtheben 1.Modul 09.04.-11.04.2027

Freitag, 09.04.2027:

15:00-15:15 Organisation

15:15 – 16:45 Trainingsmittelkatalog Theorie und methodische Reihen im Reißen und Stoßen (T)

17:00 – 18:30 Methodische Reihe Reißen Praxis (P)

18:45 – 19:30 K1 und K2 (T)

Samstag, 10.04.2027:

09:00 – 10:30 K3 und K5 (T)

10:45 – 12:15 Methodische Reihe Reißen Praxis (P)

13:15 – 14:45 K3 und K5 (P)

15:00 – 16:30 Regelkreis zur Fehlererkennung und Videocoaching (T)

16:45 – 17:30 Trainingsplanung, Trainingseinheit und Trainingsübung (T)

Sonntag, 11.04.2027:

09:00 – 10:30 Langfristiger Leistungsaufbau Gewichtheben (T)

10:45 – 12:15 Methodische Reihe Ausstoßen Praxis (P)

13:15 – 14:45 K1 und K2 (P)

15:00 – 16:30 Makro-Zyklus Planung

Ablaufplan C-Trainer Gewichtheben 2.Modul 23.-25.04.2027

Freitag, 23.04.2027:

15:00 – 16:30 Der Regelkreis der Fehlererkennung in der Theorie und Videocoaching (T)

16:45 – 18:15 Regelkreis und Fehlererkennung (P) Teil 1

18:30 – 19:15 Biomechanik (T)

Samstag, 24.04.2027:

09:00 – 10:30 Regelkreis und Fehlererkennung (P) Teil 2

10:45 – 12:15 Abschluss der Lernphasen (Alternativen) (T)

13:15 – 14:45 Kinder lernen Krafttraining (T)

15:00 – 16:30 Kinder lernen Krafttraining (P)

16:45 – 17:30 Trainingsplanung, Trainingseinheit und Trainingsübung (T)

Sonntag, 25.04.2027:

09:00 – 10:30 NADA Workshop

11:00 – 12:30 K4 und K6 in der Praxis (P)

13:30 – 15:00 Arbeitsgruppe Trainingsplanung halbe Gruppe und Praxis (T+P)

15:00 – 16:30 Arbeitsgruppe das biomechanische Mess-System halbe Gruppe (T+P)

16:30 – 17:15 Auswertung Trainingsplanung

Ablaufplan C-Trainer Gewichtheben
3. Modul 22.05.-23.05.2027

Samstag, 22.05.2027:

09:00 – 10:30 Die Zusammenführung von MAZ und Wochenplan (T)

11:00 – 12:30 Wettkampf im Gewichtheben (T)

13:30 – 15:00 Coaching im Gewichtheben (P)

15:15 – 16:00 Auswertung Coaching im Gewichtheben (T)

16:15 – 17:45 Video Coaching und Prüfungsvorbereitung (T)

Sonntag, 23.05.2027:

09:00 – 10:30 Winwota Trainingsplanungsprogramm

11:00 – 13:15 Coaching Trainingsgruppe und Auswertung

14:15 – 15:00 Integration von Langhanteltraining in den Sportarten (T)

15:15 – 16:45 Prüfung