



Hallescher Inline Skate Club e.V.

## Ablaufplan Lizenzverlängerung Trainer B & C 21.-22.10.2017 in Halle (Saale)



Samstag, 21.10.2017

Tag 1

Referenten:	Jan Wolf Thomas Ohme	(DRIV-Junioren Bundestrainer) (DESG Disziplintrainer)
08.45		Treffpunkt Speedskatebahn HISC
09.00 – 09.15 Uhr	Theorie	Allgemeines
09.15 – 11.30 Uhr	Theorie/ Praxis	Skatingtechnik ➤ Gerade & Kurve
11.45 – 12.30 Uhr	Theorie/ Praxis	Starts ➤ Einzelstarts, „in position“, Massenstarts
<b>12.30 – 13.30 Uhr</b>		<b>Mittag</b>
13.30 – 14.15 Uhr	Theorie/ Praxis	Staffeln ➤ als Trainingsmittel, Taktik, Bezug zur WKO
14.30 – 16.45 Uhr	Theorie/ Praxis	Taktik ➤ Ausscheidung, Punkte, Teamzeitfahren/ Teamverfolgung, ggf. mit Übungsformen
17.30 – 19.00 Uhr	Theorie	Ernährung

---

<b>Lehrgangsorte:</b>	Praxis:	Speedskatebahn Hallescher ISC Am Kinderdorf 4, 06124 Halle (ggf. Turnhalle bei schlechtem Wetter)
	Theorie:	Gaststätte zum Kleeblatt Am Kinderdorf 1, 06124 Halle

Stand: 01.07.2017



## Ablaufplan Lizenzverlängerung Trainer B & C 21.-22.10.2017 in Halle (Saale)



Sonntag, 22.10.2017

Tag 2

Referent:	Dr. Thomas Prochnow (Sportwissenschaftler, Diplomtrainer)	
09.00 – 10.30 Uhr	Theorie	Grundvortrag Ausdauertraining (Trainingsbereiche, Stufentest, biologische Hintergründe, Beispiele)
10.30 – 10.45 Uhr		Kaffeepause
10.45 – 12.00 Uhr	Theorie	Seminar: Die häufigsten Fragen zum Ausdauertraining (Trainerwissen von A – Z)
<b>12.00 – 13.00</b>		<b>Mittag</b>
13.00 – 14.30 Uhr	Theorie	Seminar: Trainingsplanung/ Trainingssteuerung (Ziel, Testergebnisse, Zeitplanung, Konzeption)
14.30 – 14.45 Uhr		Kaffeepause
14.45 – 15.30 Uhr	Theorie	Seminar: Altersspezifik (biologische Hintergründe und Training)
15.30 – 16.00 Uhr	Theorie	Seminarabschluss (Auswertung, Material)

---

**Lehrgangsort:** Theorie: Gaststätte zum Kleeblatt  
Am Kinderdorf 1, 06124 Halle