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