# 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