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