



rippi226

## Angebot



**Folgende Themen biete ich an, um eine Session zusammen zu stellen:**

### Theorie

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzepte <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ausbildungskonzepte</li> <li>○ Sportmotorisches Konzept</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsprinzipien <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trainingsgrundsätze</li> <li>○ Intensitätsstufen / Steuerung der Intensität</li> <li>○ Belastung / Beanspruchung / Erholung</li> <li>○ Quantifizierte Trainingsbelastung</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährung <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Energiesysteme</li> <li>○ Kalorienverbrauch</li> <li>○ Ernährung vor / während / nach dem Sport</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampfvorbereitung <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Strecke / Material / Organisation</li> <li>○ Pacing</li> <li>○ Ernährungsstrategie</li> <li>○ Psychische Energie &amp; Steuerung</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>

### Praxis

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauftechnik <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lauf ABC</li> <li>○ Koordination</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- Videoanalyse</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilitäts- / Krafttraining</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungstest (auf dem Laufband)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielorientiertes Training <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dauermethoden Intervallmethoden <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aerobe Kapazität / Leistungsfähigkeit</li> <li>▪ Anaerobe Kapazität / Leistungsfähigkeit</li> <li>▪ Intervalle</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>