



rippi226

Angebot

esa
erwachsensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera



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

Theorie

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

Praxis

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