

Ablauf C-Trainer Berliner Triathlon Union 2020

Block 1 2.-4.10.20	Fr 18.00-21.00	Vorstellung Inhalte + Personen Verbandsstrukturen / Sportordnung	Robert Scheibe Oliver Harms	
	Sa 10.00-16.00	Trainingslehre Physiolog. Grundlagen Trainingsplanung im Triathlon	Christian Hoffmann	
	So 10.00-16.00	Radtraining Theorie & Praxis	Christian Hoffmann	
Block 2 30.10.-1.11.20	Fr 18.00-21.00	Theorie Schwimmen Schwimmen im Triathlon	Robert Scheibe	
	Sa 10.00-16.00	Hospitation Kadertraining Praxis Schwimmen Wassergefühl	Robert Scheibe	
	So 10.00-16.00	Laufen Theorie und Praxis	Georg Opitz	
Block 3 13.-15.11.20	Fr 18.00-21.00	Antidoping	Heiko Gärtner	
	Sa 10.00-16.00	Persönlichkeit / Kompetenz Aufbau Trainingslager Nachwuchsleistungssport	Robert Scheibe Robert Scheibe Robert Scheibe	
	So 10.00-16.00	Wechsel-/Koppeltraining	Georg Opitz	
Block 4 27.-29.11.20 <b>Kienbaum</b> <b>WE-Block</b>	17.30-19.00	Schwimmen Praxis1	Robert Scheibe	Prüfung
	20.30-22.00	Kleine Spiele Ausdauer/Koordination		
	6.30-7.30	Schwimmen Praxis2	Robert Scheibe	Prüfung
	9.00-13.00	Sehnen-WorkShop	Max Schumann	FoBi
	15.00-16.30	Technik Lauf Praxis1	Robert Scheibe	Prüfung
	18.00-19.00	Schwimmen Praxis3	Robert Scheibe	Prüfung
	20.30-21.00	Reflexion des Tages		
	6.30-7.30	Schwimmen Praxis 4	Robert Scheibe	Prüfung
	9.30-12.30	Langhanteltraining	Robert Scheibe	FoBi