

LG Brillux Münster e.V.
NRW Landesstützpunkt

Buddenstr. 22
48143 Münster

www.lg-brillux.de
info@lg-brillux.de

Datum: Februar 2023

Ausschreibung Fortbildung „Krafttraining und Performance im Sprint“

Die LG Brillux Münster veranstaltet am 04.03.2023 eine Fortbildung zum Thema „Zusammenhang von Krafttraining und Sprintperformance“. Referent/ Lehrgangleiter ist Stefan Vinbrüx, ehemaliger LG Brillux-Trainer und derzeit am Bundesstützpunkt in Wattenscheid tätig.

Die Teilnahme wird seitens des FLVW mit 5 LE hinsichtlich Lizenzverlängerungen anerkannt.

Die Fortbildung richtet sich sowohl an alle Trainerinnen und Trainer der LG Brillux Münster als auch an externes Trainerpersonal aus dem Leichtathletik-Kreis Münster/ Warendorf.

Fortbildungsinhalte

Teil 1: Krafttraining

Lehrgangsthema ist die Einführung in das Krafttraining bzw. Langhanteltraining ab der U16 als Methodik der Maximalkraft-, Schnellkraft-, und Explosivkraftentwicklung im Block Sprint und Sprung. Anhand von ausgewählten Übungen werden die konditionellen Basisfertigkeiten vermittelt und praktisch angewandt. Dabei wird nicht auf das präventive Kraft- oder Stabilisationstraining eingegangen. Am Ende gibt es einen Ausblick bzw. Handlungsempfehlungen zum Triphasic-Training, wobei nicht auf die Komplexität eingegangen wird.

Teil 2: Performance im Sprint

Im zweiten Teil der Fortbildung geht es um die Transferleistungen im Sprintbereich. Neben praxisorientierten Koordinationsübungen gibt es einen theoretischen Einblick in die Biomechanik im Bereich Sprint. Es werden die Phase Beschleunigung, Maximalgeschwindigkeit sowie das Sprint-Kinogramm thematisiert.

Informationen // Organisatorisches

Datum: 04.03.23

Uhrzeit: 10:00-14:15 Uhr (30 min Pause inklusive)

Anrechnung durch FLVW: 5 LE

Zielgruppe: Trainer/-innen Leichtathletik

Kosten: kostenfrei für Trainer/-innen der LG Brillux, 40 Euro Teilnahmegebühr für ext. Teilnehmer

Max. Teilnehmerzahl: 18

Ort: Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg 45, 48149 Münster

Anmeldung ausschließlich online unter www.lg-brillux.de/fortbildung. Für Rückfragen steht Ronja Siekmann per E-Mail (r.siekmann@lg.brillux.de) zur Verfügung.