

BLV-Fortbildungslehrgang „Block Lauf“

Teilnehmerkreis: Trainer, die in ihrer Vereinstätigkeit überwiegend Athleten aus dem Bereich Mittelstrecke, Langstrecke und Hindernis betreuen und gezielt auf leistungssportliche Wettkämpfe vorbereiten wollen.

Voraussetzungen: Trainer C - Lizenz

Fortbildungsziel: Fähigkeit einen altersspezifischen, zielgerichteten Aufbau im Block Mittel- und Langstrecke auf der Basis der Rahmentrainingspläne des DLV zu planen, zu leiten und zu betreuen.

Fortbildungsinhalte:

- Trainingsplanung unter den Aspekten:
 - o Trainingslehre
 - o Trainingsplanerstellung
 - o Langfristiger Trainingsaufbau
 - o Verbesserung der Lauftechnik
 - o Fehleranalyse und Fehlerkorrektur
 - o Konditionelle Ausbildung und Vorbereitung
 - o Ernährung
 - o und vieles mehr

Leitung: Christian Stang, Verbandstrainer „Lauf“
Jörg Haas, Verbandstrainer „Lauf“

Termin: 17.- 19. Oktober 2012 Sportschule Schöneck, Karlsruhe-Durlach

Kosten: 50.- €, bei Anmeldung überweisen auf das Konto
KontoNr. 108040585,
Sparkasse Karlsruhe,
BLZ 66050101
mit Lehrgangsbezeichnung und Name und Verein des Teilnehmers

Anmeldung: **sofort**
mit dem **Meldeformular** von der Homepage blv-online.de und den unter „Organisatorisches“ aufgeführten **Unterlagen** an die **BLV-Geschäftsstelle, Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe, per Post oder per E-Mail**

Zulassung: Die für diesen Lehrgang erforderliche Mindestteilnehmerzahl ist erreicht, der Lehrgang findet statt.
Die Einladung erfolgt in den nächsten Tagen durch die Sportschule oder den Sportbund.

Lizenzverlängerung: Wird zur Lizenzverlängerung anerkannt.