



## Übungsleiter-Fortbildung / C-Trainer Verlängerung 2 x 8 UE Thema: Nachwuchsleistungssport Praxis/Theorie

- Termin:** Sa 16.06. + Sa 27.10.  
(es kann an einem oder beiden Terminen teilgenommen werden!)
- Lehrgangsort:** Ingolstadt - genauer Ort wird noch bekannt gegeben
- Unterkunft:** Bei Bedarf selbst zu buchen über Tourismusbüro Ingolstadt, bei längeren Anfahrtszeiten (>1h) empfehlen wir vorher und/oder nachher eine Übernachtung vor Ort!
- Kosten:** 60,00 €
- Ablauf:**
1. Termin:  
Thema: Training in allen drei Disziplinen in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung auf einen Saisonhöhepunkt
- 2 UE Schwimmen - Wettkampforientiertes Triathlon-Schwimmtraining  
3-4UE Rad-/ Lauf- Koppel- und Wechseltraining - Wettkampfnahes Tempotraining als direkte Wettkampfvorbereitung  
1UE Athletik - Ausgleichs- und Athletiktraining zur Wettkampfsaison  
1UE Theorie - Wettkampfanforderungen im Nachwuchsleistungssport Triathlon
2. Termin:  
Thema wie gehabt: Aufbautraining und Grundlagentraining im Nachwuchsleistungssport
- 2UE Theorie - Jahrestrainingsplanung und Leistungsanforderungen im Nachwuchsleistungssport Triathlon und Training mit Tempovorgaben  
2UE Laufen - Tempowechseltraining und Koordination im Gelände und Stadion als ideale Wintereinheit  
2UE Athletik - Schnelligkeits- und Koordinationstraining in der Halle  
2UE Schwimmen - Aerobes und anaerobes Ausdauertraining mit Hilfe der Technischulung
- Hinweis:** Die Ausbildung findet im Rahmen einer Lehrgangsmassnahme des Landeskader 1 statt. Die Praxisanteile können aus Kapazitäts- und Platzgründen nur zum Teil selbst praktisch durchgeführt werden. Die Ausbildung findet hauptsächlich in Form einer Hospitation statt.
- Umfang:** je 8 UE / Anerkennung zur Verlängerung der C-Trainer Lizenz Triathlon
- Mitbringen:** Bekleidung für Schwimmhalle (Wärmekleidung und Schwimmbekleidung), warme Lauf- und Outdoor-Bekleidung zum Begleiten der Laufeinheit (ggf. Fahrrad), Turnhallen gerechte Bekleidung einschließlich Hallenschuhe
- Verpflegung:** Eigenverpflegung
- Teilnehmerzahl:** max. 15 Teilnehmer pro Termin
- Anmeldeschluss:** jeweils 2 Wochen vor dem Termin



Anmeldung\*: Anmeldung per Mail an folgende Adresse:

philipp.peter@triathlon-bayern.de

Anmeldeunterlagen:

1. Mail mit Namen, vollständiger Anschrift, Kontaktdaten (Telefon, Mail), Geburtsdatum, Vereinzugehörigkeit und Ablaufdatum der aktuellen C-Lizenz
2. Überweisungsbestätigung per Mail

Jeder Teilnehmer erhält zeitnah eine Anmeldebestätigung per Mail. Nach Erhalt der Bestätigung bitte die Lehrgangsgebühr von 60,00 € auf folgendes Konto überweisen:

Kontoinhaber: Bayerischer Triathlonverband  
IBAN: DE39 70020270 0046716094,  
BIC: HYVEDEMMXXX

Achtung: Geht die Einzahlungsbestätigung nicht spätestens zwei Wochen nach erfolgter Anmeldebestätigung beim Lehrbeauftragten ein wird der Platz an den nächsten Teilnehmer vergeben.

\*Es gelten die allgemeinen Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Stornierung: Ein Rücktritt bis zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin kostenfrei möglich. Für späteren Rücktritt können die Einbehalte der Lehrgangsgebühr den Anmelde- und Teilnahmebedingungen entnommen werden.

Philipp Peter  
Lehrbeauftragter BTV