



Regenerations- und Belastungsmanagement

Schwitzen + Schwitzen = Erfolg?

Viel hilft viel - manchmal schon, jedoch nicht im sportlichen Training. Leistungssteigerungen können nur durch eine gut dosierte Belastung mit anschließender Regenerationsphase nachhaltig erreicht werden.

Die Dynamik der Leistungsentwicklung in allen radsportlichen Disziplinen erfordert Perfektion in allen Trainingsmethodischen Fragen. Die determinierenden Leistungsfaktoren im Radsport – Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und ihre Kombination müssen zum richtigen Zeitpunkt und in dem erforderlichen Umfang erarbeitet werden. Der richtige Belastungsaufbau, die richtigen Trainingsmethoden und -Mittel spielen dabei eine entscheidende Rolle. Im Mittelpunkt dieser Fortbildung steht daher der Umgang mit Leistungsmessgeräten sowie die Grundlagen des leistungsbasierten Trainings.

Die Folgen von fehlender Regeneration sind den meisten bekannt, weitaus weniger im Bewusstsein sind die verschiedenen Parameter aus denen sich die Regeneration ableiten und messen lässt sowie die verschiedenen Faktoren die auf Regenerationsprozesse Einfluss nehmen. Dieses Wissen ist hinsichtlich der qualitativ hochwertigen Durchführung eines Trainings von großer Bedeutung. Es ermöglicht die Abschätzung der Verarbeitung der Trainingsreize und eine genauere Beurteilung der Belastbarkeit, stets unter der Prämisse, dass Beanspruchung, Beanspruchungsfolgen, Regeneration und Anpassungen hochgradig individuelle Prozesse sind, die eine individuelle Betrachtung nötig macht. Daher beleuchten wir auch grundlegende Themen der Regeneration.

Zusammenfassung der Inhalte:

- Wattgesteuertes Training im Radsport
- Physischen Leistungsfaktoren und dessen Belastungswahl im Jahresverlauf
- Belastungssteuerung und Planung im HLS
- Deutscher Trainingsmittelkatalog vs. Amerikanische Trainingslehre
- Regenerationssteuernde Prozesse
- Regenerations-Diagnostik
- Potentiale für die Trainingssteuerung
- Beispiele aus der Praxis



Bildungszeit

Organisatorisches

In den Gebühren sind Verpflegung (VP), Übernachtung im Doppelzimmer und Lehrmaterialien enthalten. Anfallende Kosten für Anfahrt können nicht erstattet werden. Dieses Modul ist auch als Fortbildung für bereits lizenzierte B- und C-Trainer nutzbar!

Ort

Ruit. Landessportschule

Termin:

20.03.2020 bis 22.03.2020

Anmeldeschluss: 09.02.2020

Lehrgangsgebühren

Mitglieder Württembergischer / Badischer Radsportverband: 179,00€

Mitglieder Württemb. Landessportbund / Badische Sportbünde: 219,00€

Mitglieder anderer Landesfachverbände: 265,00€

Nicht-Mitglieder des organisierten Sports: 399,00€