

Fortbildung alle Stufen

Schwerpunkt: Kraft- und Ausdauertraining

Samstag 12.06.2010

9.00 Uhr	Anreise/ Zimmerbelegung		
9.30 – 10.45 Uhr	Begrüßung Grundlagen des Krafttraining im Judo (Wirkung, Methoden, Periodisierungsmodelle)	HS	Dr. Tilo Gold
10.45 – 11.00 Uhr	Pause		
11.00 – 12.00 Uhr	Krafttraining unter instabilen Übungsbedingungen	HS	Dr. Tilo Gold
12.00 Uhr	Mittagessen		
13.30 – 15.30 Uhr	Übungen zur Rumpfstabilisierung	GH/ Kraft- raum	Dr. Tilo Gold
15.30 Uhr	Kaffeepause		
16.00 – 18.00 Uhr	Grundlagen des Ausdauertraining im Judo/Judospezifisches Ausdauertraining auf der Matte	HS/ GH	Dr. Tilo Gold
18.00 Uhr	Abendessen		
19.00 – 20.30 Uhr	Vorstellung der Traineroffensive des WJV/Trainingsplanung	HS	Dr. Tilo Gold

Sonntag 13.06.2010

08.00 Uhr	Frühstück		
8.30-10.30 Uhr	Fahrtspiel, Core Training	Out- door/ GH	Dr. Tilo Gold
10.45 Uhr	Wiederholung - Ausblick – Schlussbesprechung	HS/ GH	Dr. Tilo Gold
11.30 Uhr	Mittagessen / Abreise		

Referenten:

Dr. Tilo Gold