

Olympiastützpunkt  
Bayern



An alle  
Leistungssport-  
Trainer:innen

# COACHES CORNER

**Die Trainerfortbildung im Olympiapark**

CC2: Individualisierung im Ausdauersport

**18.10.2023 / 15:30 - 19:30 Uhr**

**Werner-von-Linde-Halle**



**Andreas Knauer**  
Bundestrainer  
Mittelstrecke, DLV



**Per Nilsson**  
Bundestrainer  
Skilanglauf, DSV



**Dr. Katharina  
Dunst**  
IAT Leipzig



**Prof. Dr.  
Billy Sperlich**  
Universität Würzburg

## CC2: INDIVIDUALISIERUNG IM AUSDAUERTRAINING

Hochkarätige Referenten aus Praxis und Wissenschaft liefern spannende Einblicke und neue Impulse zum Ausdauertraining im Spitzensport. Inhaltlich erwartet euch ein breites Spektrum praxisrelevanter Inhalte, um eure Kompetenzen im Bereich Individualisierung im Ausdauertraining zu erweitern.

Darüber hinaus schafft das Format die Möglichkeit, sich mit Trainer:innen aus anderen Sportarten zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Eine gute Gelegenheit für Networking bietet das an die Trainerfortbildung anschließende Get-Together mit Drinks und Snacks in entspannter Atmosphäre.

### ZEITPLAN

15:30 - 15:45 Uhr	<b>Begrüßung</b>
15:45 - 16:30 Uhr	<b>VO<sub>2</sub>max-Training</b> tba
16:30 - 17:15 Uhr	<b>Aktuelle und zukünftige Technologien zur Leistungssteigerung im Ausdauersport</b> Billy Sperlich
17:15 - 17:30 Uhr	<b>Pause</b>
17:30 - 18:00 Uhr	<b>How to individualize and monitor the aerobic training</b> Per Nilsson
18:00 - 18:45 Uhr	<b>Individuelle Trainingssteuerung durch metabolische Profile</b> Katharina Dunst
18:50 - 19:30 Uhr	<b>Trainingsplanung und -gestaltung im Mittelstreckenlauf</b> Andreas Knauer
Ab 19:30 Uhr	<b>Get-Together mit Snacks und Drinks</b>

- **5 UE** wurden zur Verlängerung der Trainerlizenzen bei den Fachverbänden beantragt.
- **Kosten:** Teilnahme für Trainer:innen von OSP Bayern Kaderathlet:innen kostenlos, externe Trainer:innen: 65€
- Teilnahmebescheinigung sowie Aufnahme in den OSP Bayern Coaching Circle

Anmeldung: [connfair.events/7afzy1](https://connfair.events/7afzy1)

