

Ausschreibung Fortbildung – Trainingslager

Das Trainingslager ist mittlerweile ein fester Bestandteil in der Jahresplanung vieler Athleten. Klassische Destination für Radsportler: Mallorca. Doch ist das überhaupt notwendig? Und wie sieht überhaupt ein guter Trainingsplan für das Trainingslager aus? Erhaltet nützliche Tipps zur Organisation eures nächsten Trainingslagers, wie es optimal in die Saisonplanung eingebunden wird und wie allgemeine Athletik und Ernährung zu einer besseren Leistung beitragen, während des Trainingslager und darüber hinaus.

Lehrgangsnummer	BRV-FB-2105 – Trainingslager
Verlängerung für	Trainer C/B Breitensport Radbreitensport Trainer C/B Leistungssport Radrennsport
Zeitplan	Donnerstag, 29. April Dienstag, 04. Mai Donnerstag 06. Mai Dienstag 11. Mai jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr
Inhalte (Auszug)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trainingslager – Organisation und Trainingsplanung ➤ Athletik – Faszien und Plyometrisches Training ➤ Ernährung – Superfoods ➤ Sportpsychologie – Psychologie der Leistung und mentales Training
Schulungsort	Online!
Lehrteam / Ausbilder	Tobias Ballin
Leistungen	Unterlagen Referentenkosten
Mitzubringendes Material	➤ keins

Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Badischen Sportbund Freiburg e.V. und dem Badischen Radsportverband e.V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Badische Sportbund Freiburg e.V.

Anmeldung	Per Formular (Download auf der Homepage) an die Geschäftsstelle des BRV Meldeschluss: 25. April 2021
Kosten	60,- € - Mitglieder BRV/WRSV* 80,- € - Mitglieder Sportverein Vereinsstempel erforderlich 100,- € - Nichtmitglieder * Die Mitgliedschaft im BRV ergibt sich aus der Namentlichen Meldung des Vereins an den Verband.
Stornierung	Es gelten die Stornierungsbedingungen gemäß Anmeldebestimmungen. Bei Ummeldung auf eine Ersatzperson ist keine Gebühr fällig.
Kontakt	Marco Bockstatt Badischer Radsportverband – Geschäftsstelle Wirthstr. 7 79110 Freiburg info@badischer-radsportverband.de

Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Badischen Sportbund Freiburg e.V. und dem Badischen Radsportverband e.V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Badische Sportbund Freiburg e.V.