



## Trainerfortbildung

### Schnelligkeitstraining für Läufer und Mehrkämpfer

**Save the date:** Fortbildung F 1/23

**Termin:** Sonnabend, 15. April 2023

**Beginn:** 12:00 Uhr | **Ende:** 16:00 Uhr

**Ort:** Leichtathletikhalle Hamburg (Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg)

**Umfang:** 5 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis

**Referenten:** **Benjamin Franke**, HLV-Landestrainer „Lauf“ (Straße) und Trainer beim LT Haspa Marathon Hamburg und **Andreas Grieß**, HLV-Landestrainer „Lauf“ (Bahn) und Trainer bei Hamburg Running und Redakteur bei der Fachzeitschrift „Leichtathletiktraining“

**Teilnahmeberechtigung / Zielgruppe:** Trainer:innen aller Altersklassen mit Interesse an allgemeinem Schnelligkeitstraining

**Teilnahmegebühren:** 40€ pro Teilnehmer:in (aus HLV-Vereinen)

60€ (Nicht-HLV-Vereine)

80€ (Nicht-HSB-Vereine)

**Anmeldungen:** ab sofort und bis zum 02.04.2023 an [info@hhlv.de](mailto:info@hhlv.de)

**Beschreibung:** Kurze, theoretische Grundlagen zur Schnelligkeit. Im Anschluss: Praxis zu Frequenztraining, zyklischer und azyklischer Schnelligkeitskoordination, Ins&Outs sowie Reaktions- und Aufgaben-Starts. Ziel ist die Vermittlung von Basics im Schnelligkeitstraining und wie sie im wöchentlichen Training von Läufern oder Mehrkämpfern verankert werden können.

## Zeitplan (vorläufig)

Sonnabend, 15.04.2023

<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>
<b>11:45</b>	Treffpunkt in der <b>Leichtathletikhalle (LTH)</b>
<b>12:00</b>	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung
<b>12:15</b>	Schnelligkeitstraining für Läufer und Mehrkämpfer
<b>16:00</b>	Abschluss der Veranstaltung

Hamburg, 30. Januar 2023