



Trainerfortbildung

Bedeutung und Training der $v\text{VO}_2\text{max}$ in Langsprint und Lauf

Save the date: Fortbildung F 7/24

Termin: Freitag, 27. September 2024

Beginn: 18:00 Uhr | **Ende:** 20:30 Uhr

Umfang: 3 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis

Referent: **Andreas Grieb**, HLV-Landestrainer „Lauf“ (Bahn), Trainer bei Hamburg Running und Redakteur bei der Fachzeitschrift „Leichtathletiktraining“

Teilnahmeberechtigung: Trainerinnen und Trainer ab der Altersklasse U16, die Athletinnen und Athleten trainieren, die eine Affinität zum Langsprint und/oder dem Mittel- und Langstreckenlauf aufweisen.

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

60€ (Nicht-HLV-Vereine)

80€ (Nicht-HSB-Vereine)

Anmeldungen: ab sofort und bis zum 15.09.2024 an info@hhlv.de

Beschreibung: Die VO_2max beschreibt die maximale Sauerstoffaufnahme, mit $v\text{VO}_2\text{max}$ ist die Laufgeschwindigkeit gemeint, bei der diese erreicht wird. Ihre Verbesserung ist kritisch für die Leistungsentwicklung von Athletinnen und Athleten in Disziplinen mit Ausdauer-Charakter, insbesondere im Lang(hürden)-Sprint und auf den Mittelstrecken. Dabei ist eine möglichst präzise Belastungssteuerung entscheidend für die Wirksamkeit des Trainings. In der Fortbildung werden wissenschaftliche Erkenntnisse und körperliche Wechselwirkungen beschrieben und konkrete Tempolaufprogramme für unterschiedliche Athletentypen vorgestellt und diskutiert.

Zeitplan (vorläufig)

Freitag, 27.09.2024

Zeit	Programm
17:45	Treffpunkt in der Leichtathletikhalle (LTH)
18:00	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung
18:15	Theoretische und praktische Inhalte zur Bedeutung und dem Training der $\dot{V}O_2\text{max}$ in Langsprint und Lauf
20:30	Abschluss der Veranstaltung

Hamburg, 11. Juli 2024