

# Ausbildung zum Triathlon- und Endurance-Coach

Modul 1: 3. - 5. Januar 2025

## Stundenplan

	Freitag, 03. Januar 2025	Samstag, 04. Januar 2025	Sonntag, 05. Januar 2025
08:30	Coaching I: Die Basics repetiert, das 3-2-1 - Prinzip des	Coaching II: Die Harada-Methode angewandt	Trainingsplanung
09:00	Coachings, die Harada-Methode als Werkzeug	Zielsetzung und Formulierung	Die verschiedenen Modelle der Periodisierung
09:30	Kommunikation als Zentrum		Die Bedeutung der Periodisierung
10:00	Pause	Pause	Pause
10:30	Trainingsplanung und Theorie: Ausdauer I	Diagnostik und Theorie: Standortbestimmung	Anatomie & Bewegung: Zellen, Sauerstoff und Ernährung
11:00	Der Kreislauf des Trainings und der Trainingsplanung	Test vs. Diagnostik	Muskelmasse: Menge vs. Funktion
11:30		Die Bedeutung der Standortbestimmung	Krafttraining & Beweglichkeit
12:00			
12:30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:00			
13:30	Anatomie & Bewegung I: Kinetik und Kinematik,	Anatomie & Bewegung II: Element-4	Trainingssteuerung: Steuermetriken
14:00	Knochenrhythmen, Basis der Lauftechnik	Schwimmen im Triathlon	Bereiche vs. Intensitäten
14:30			Watt, km/h, min/km, min/100m...
15:00	Pause	Pause	Pause
15:30	Praxis I: Lauftechnik, Übungen, Umsetzen der Lauftechnik	Praxis II: Schwimmen im Pool	Praxis III: Core, Stretching, Beweglichkeit
16:00		Umsetzen der Technik	Verschiedene Formen
16:30		Anwendung der Element-4 - Prinzipien	Funktion der Theorie
17:00			
17:30			