

<b>Trainerfortbildung 12./13.10.2019</b>		<b>Bayerischer Radsportverband e.V.</b>	<b>Referent</b>
<b>12.10.19</b>			
09:00	09:15	Vorstellung / Orga	Frischmann
09:15	10:30	Wiederholung Sportliche Leistung / Strukturen	Fischer
10:30	12:00	Wiederholung Trainingsmittel / Methoden / Prinzipien	Fischer
12:00	13:00	Mittagessen	-
13:00	13:30	Einführung/Begrüßung Nada	Werkhausen
13:30	15:00	Leistungsoptimierung durch ausgewogene Ernährung	Werkhausen
15:00	16:00	Die Folgen von Doping	Werkhausen
16:00	17:30	Sauberer Sport trotz Leistungsdruck	Werkhausen
17:30	18:00	Fazit/Feedback	Werkhausen
18:00	19:00	Abendessen	-
<b>13.10.19</b>			
07:00	08:30	Frühstück	-
08:30	11:00	Wattmessung/Herzfrequenz im Vergleich	Rittger
11:00	12:30	Rechtliche Stellung eines Trainers	Rittger
12:30	13:00	Diskussion, Feedback & Abschluss Fortbildung	Frischmann