



Wurfteam Berlin



Workshop

14.03.2020

Voraussetzungstraining

Entwicklung der Belastungsverträglichkeit und der motorischen Ansteuerung

Leitung: Thomas Brack

9:00-15:30Uhr

- TOP 1: Begrüßung und Einführung in das Thema
- TOP 2: Klärung der Begrifflichkeiten
- TOP 3: Voraussetzungstraining im Hinblick auf... (Theorie/Praxis)
- Kraft
 - Stabilität
 - Mobilität
 - Koordination
- TOP 4: Bedeutung für... (Theorie/Diskussion)
- den Trainingsalltag
 - die Athletenentwicklung
 - das Training

