



# SPRINTTRAINING TRAININGSMETHODEN ZUR LEISTUNGSENTFALTUNG

## WORKSHOP



**28.04.18**

BSPA WIEN  
AUF DER SCHMELZ 6  
1150 WIEN  
09-14 UHR

### **MAG. GEORG DENEV**

Ehem. Sprintnationalteamtrainer ÖLV  
Universitätssportinstitut Wien

- Lauschulübungen, Techniktraining, Beobachtungsstrategien für Trainer
- Kraft- und Langhanteltraining im Sprint
- Praktisches Üben der Trainingsmethoden
- Plyometrie und Sprungübungen

Anmeldung und Informationen:  
[www.bspa-fortbildungsakademie.at](http://www.bspa-fortbildungsakademie.at)  
Preis: € 69



### Inhalt und Programm:

Schnelligkeit als eine der am schwierigsten zu trainierenden konditionellen Komponenten in vielen Sportarten. Wer schneller laufen kann, landet den Touchdown, erreicht den unerreichbaren Ball, bekommt den Try, ... schlägt den Gegner!

Doch wie setzt sich das Sprinttraining von wirklich schnellen Athleten zusammen?

Es stellen sich Fragen wie:

- Wie trainieren Sprinter auf langfristiger Basis?
- Welche Trainingsinhalte machen Sinn?
- Auf was muss man im Krafttraining achten?
- Wie wärmt man sprintorientiert auf?
- Welche technischen Elemente können per Lauschule vermittelt werden?
- Wie kann die Geschwindigkeit über längere Distanz gehalten werden?
- ...

**Dieser Workshop gibt dir das Werkzeug für effektives Schnelligkeitstraining mit!**

#### WARUM solltest du diese Fortbildung besuchen?

##### Nach dieser Fortbildung kannst du:

- Die Sprinttechnik in Grundzügen vermitteln
- Falsche Techniken erkennen und korrigieren
- Krafttrainingsübungen für Schnelligkeitssteigerung anleiten
- Sprintorientiert aufwärmen
- Plyometrische Sprungübungen gezielt einsetzen

#### WER sollte diese Fortbildung besuchen?

- Trainer in Spielsportarten
- Trainer im Nachwuchsbereich
- Sportwissenschaftler die ihre Kenntnisse im leichtathletischen Bereich verbessern möchten
- Strength and Conditioning-Coaches
- Trainer im Laufsport



# BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

## Ablauf

| Zeit          | Beschreibung  |
|---------------|---|
| 9:00 - 9:35   | <b>Theorieblock</b><br>Begrüßung, kurzer Theorieinput mit Videos,   |
| 9:40 - 11:00  | <b>Praxisteil 1</b><br>Sprintorientiertes Warmup, sowie Laufsschul- und Sprintübungen.  |
| 11:00 - 12:00 | <b>Praxisteil 2</b><br>Spezifisches Langhanteltraining und ausgewählte Kraftübungen für den Sprint.                             |
| 12:15 - 13:15 | <b>Praxisteil 3</b><br>Effektiver Einsatz von Plyometrie bzw. Vermittlung von Sprungübungen zur Optimierung der Sprintleistung. |
| 13:15 - 14:00 | <b>Praxisteil 4</b><br>Intervallmethoden zur Entwicklung der Sprintleistung.  |

**Die Fortbildung wird einen sehr hohen Praxisanteil enthalten. Sportbekleidung und Hallenschuhe sind notwendig.**



# BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

## Referent:

Mag. Georg Denev



Der ehemalige Nationalteamtrainer des Leichtathletik Sprintteams des ÖLV ist seit mehr als 10 Jahren Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaft im Bereich Leichtathletik und Schnelligkeitstraining. Zusätzlich zu seinen Trainertätigkeiten von einigen nationalen Spitzenathleten im Sprintbereich, ist er an vielen Instituten als Berater und Trainer tätig. Darunter fallen Nationalteams (Rugby, Frisbee,... ) und das Universitätssportinstitut Wien.

Mit seiner jahrelangen Erfahrung im Lauf- und Sprintbereich, hat er viele der aktuell erfolgreichen Sprinter/innen in Österreich aufgebaut. Seit letztem Jahr ist er zusätzlich als Spartenchef der Leichtathletik in Österreich tätig.

## Zielgruppe und Level:

Trainer, Instruktoeren, Sportwissenschaftler, aktive Sportler

## Vortragssprache/ Presentation Language:

Deutsch/German

## Termin:

Sonntag, 28.4.2018

## Dauer:

9- 14 Uhr

## Ort:

Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

## Preis:

€ 69



>> Für Tickets hier klicken <<

<http://bit.ly/2FPkVml>



# BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

## Plätze:

Mindestens 15, Maximal 30

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

## Parkplatzinformation und Anreise:

### Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.